

ཕྱི་ལོ་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲྭ་བརྩམ་གཅིས་པའི་སློབ་དེབ།

Bhoti Textbook
Class XII

ལ་དྲུག་ས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཁང་།
Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

ལ་དྲགས་དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཁང་།
Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

© ལ་དྲགས་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་ལ་དྲགས་དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁང་ལ་ཡོད།
© All copyright reserved with Department of School Education, UT Ladakh.

པར་ཐེངས་དང་པོ། ༡༠༡༤ 2024 1st

གཙོ་སྒྲིག་པ། རིག་མཚོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན།
Chief Editor: Dr. Jamyang Gyaltsan

ཟླ་འཛིན་ཡིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུལ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།



འཛིན་ཚུལ་འཛུགས་སྐྱོང་མཁན།	གཞུང་ལུགས་སློབ་དཔོན་ཟུར་པ། དབུས་གཞུང་ནང་པའི་འཛིན་གནས་	
	གཞུང་ལུགས་སློབ་གཉེར་ཁང་།	(ཚོགས་གཙོ)
དགེ་ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྷན།	ཚུལ་སྒྲིག་ལས་རིགས་ཟུར་པ། ཤེས་རིག་སློབ་ཤེ། ཤེ།	(ཚོགས་མི)
འཛིན་ཚུལ་ཐུབ་བསྟན་ལོར་བྲ།	ཚུལ་སྒྲིག་པ། ཤེས་རིག་ལས་ཤེ། ཤེ།	(ཚོགས་མི)
དགེ་བཀའ་ཤེས་ཚུལ་མཁན།	ཟླ་འཛིན་དགེ་བཀའ། ལྷ་རྒྱུ་ཨེམ་ཨེ།	(ཚོགས་མི)
དགེ་བསྟན་དབང་ཚུལ།	ཟླ་འཛིན་དགེ་བཀའ། ལྷ་རྒྱུ་ཨེམ་ཨེ།	(ཚོགས་མི)
དེབ་གཞུགས་དང་ཚུབ་ཤི་མཛེས་བཞོད་པ།	དགེ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བྲ། ལུབ་ར།	

Bhoti Language Textbook Committee

Dr. Jamyang Gyaltsan	Former Professor, Dept. of Bhoti Language & Literature, C.I.B.S (Deemed to be University)	(Chairman)
Ven. Thupstan Paldan	Ex. Assist. Editor. J&K Culture Academy	(Member)
Dr. Thupstan Norboo	Editor Cultural Academy, Leh	(Member)
Ven. Tashi Gyaltsan	Bhoti Teacher (MA/ Acharya)	(Member)
Ven. Padma Wangail	Bhoti Teacher (MA\ Acharya)	(Member)
Book setting and Cover design	Ven. Stanzin Nurbo, Nubra	

ཆད་དུ་སྒྲིང་བ།

ད་ལན་ལ་དྲགས་དབྱས་གཞུང་མངའ་སྡེས་འཛིན་གྲ་བརྩ་གཉིས་པའི་སློབ་དེབ་གསར་དུ་ཚཱ་སྤྱི་གེད་དགོས་
གི་བཀའ་སླེལ་བ་བཞིན། ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངེས་སྟོན་པ་དང་ལས་བྱེད་པ་ཀུན་གྱིས་བསྐྱེད་མ་མཛད་ནས་
ཚཱ་སྤྱི་གེད་ཆོག་མཁུང་ལ་འཛིན་གྲ་བརྩ་གཉིས་པའི་སློབ་དེབ་རྒྱ་གར་དབྱས་འབྲིང་རིམ་ལོན་ལྷན་ཆོག་མཁུང་
(CBSE) སློབ་ཁྲིད་དང་མཐུན་པ་དགོས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། ཚཱ་སྤྱི་གེད་ཆོག་མཁུང་གི་ཚཱ་པ་པོ་ཀུན་
འཛོམས་ནས་འཛིན་གྲ་བརྩ་གཉིས་པའི་སློབ་དེབ་ནང་སློབ་ཆོན་གངས་དང་སྤྱི་གེད་སྤྲངས། སྤྱིང་ཆོན་ཀུན་ལེགས་
པར་གྲོས་ཐག་བཅད་ནས་ཚཱ་པ་པོ་སོ་སོར་སློབ་ཆོན་འབྲི་བར་བགོས། གྲིས་ཆར་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་ཆོག་མཁུང་
ནས་སྤྲང་ཞིབ་དང་སྤྱི་སྟོན་བྱས་པ་དང་། ལྷན་དག་ལེགས་པར་བཏང་ནས་རང་རེའི་པ་མེས་ནས་བརྒྱུད་དེ་
བཀོལ་བཞིན་པའི་སྐད་ཡིག་ཕུན་སུམ་ཆོག་མཁུང་པ་འདི་དང་། སྐད་ཡིག་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བྱད་ལོར་ཅ་ཆེའི་རིག་
གཞུང་ཀུན་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་ཉི་མུ་ལ་ཡ་པ་ཀུན་ལ་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལེས་དགོས་པ་གཤམ་གནད་
ཆོན་པོ་ཡིན་པ་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་དབྱས་གཞུང་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དབྱེ་ལས་དང་ཚཱ་སྤྱི་གེད་པ་ཆང་
མ་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་བྱུ་བྲས་སུ་འཛིན་གྲ་བརྩ་གཉིས་པའི་སློབ་དེབ་འདི་པར་སྤྲོན་བྱེད་ཐུབ་
པ་བྱུང་། སློབ་བྱ་ཀུན་ལ་རང་རེའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀུན་གསལ་པོར་ཉོགས་ཐུབ་པའི་རེ་
འདུན་བཟང་པོས་ཚཱ་སྤྱི་གེད་ཆོག་མཁུང་གི་ཚཱ་པ་པོ་རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་ཐུབ་བསྟན་
དཔལ་ལྷན། རིག་མཆོ་ཐུབ་བསྟན་ལོར་བུ། དགེ་བཀའ་ལེན་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་བསྐྱེད་དབང་རྒྱལ་ཀུན་གྱིས་སློབ་
ཆོན་ཁག་དང་སྤྱིང་ཆོན་ཀུན་སློབ་ཆོན་དང་མཐུན་པ་བསྤྱིགས། དགེ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བུས་སློབ་དེབ་འདི་སྤྲོས་
ལེགས་ཡོང་བར་དེབ་གཞུགས་དང་། རི་མོ་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་འགོད་པར་མཛད་པ་སོགས་དམིགས་བསལ་གྱིས་
འབད་ཚོལ་མཛད། དོན་དུ་ཆང་མས་སེམས་ལུགས་དང་མཉམ་བུ་མཛད་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྷན་གྱིས་ ༢༠༢༡ ལྷ་བ ༡༡ ཆོས ༢༡ ལ།

**लद्दाख संघ राज्य क्षेत्र प्रशासन
स्कूल शिक्षा निदेशालय लद्दाख
मुख्यालय कारगिल**



Foreword

**THE ADMINISTRATION OF
UNION TERRITORY OF LADAKH
Directorate of School Education
Ladakh**

It is with immense pleasure and a sense of duty that I introduce the Bhoti Language textbook for Class 12th, developed by a committee of experts. This textbook is not just a collection of words, it is a roadmap designed to accompany the students on their exhilarating quest for knowledge. This endeavour marks a significant milestone in the preservation and promotion of the rich cultural heritage embedded within the Bhoti language.

This Bhoti language textbook is the lively and painstaking result of a group of passionate experts who have worked tirelessly to make sure that the masses can appreciate the beauty and complexity of the Bhoti language.

I acknowledge with gratitude the contribution of the following experts: -

1. Prof. Jamyang Gyaltsan, Former Professor, CIBS Choglamsar
2. Ven. Thupstan Paldan, Ex-Assistant Editor, J&K Culture Academy.
3. Dr Thupstan Norboo, Editor, Culture Academy Ladakh.
4. Ven. Tashi Gyalsan, Bhoti Teacher
5. Ven. Padma Wangail, Bhoti Teacher

I extend my deepest appreciation to the authors, editors, and everyone involved in the creation of this textbook. Your dedication and passion shine through in every chapter, ensuring that learners will find both education and inspiration within these pages.

I extend my gratitude to the Director and Head of the Department (Publication Division) of the National Council of Educational Research and Training (NCERT) New Delhi for publishing this textbook.

I hope that this Bhoti language textbook for Class 12th will serve as a valuable resource for students, teachers, and interested language enthusiasts. Effort has been made to keep this book error free but any suggestion for improvement shall be acknowledged humbly.

**Tsering Paldan (JKAS)
Director School Education**



༡ རྟགས་འཇུག་གི་འགྲེལ་བ་ཁག་དང་པོ།	1
༢ ལྷན་ལཱ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་།	21
༣ གྲངས་ཀྱི་མཛོད་བཞི་དཔྱད།	28
༤ སྒྲིག་པོའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	35
༥ སྒྲིག་པོའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	42
༦ མེས་པོ་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	53
༧ རྟགས་འཇུག་གི་འགྲེལ་བ་ཁག་གཉིས་པ།	58
༨ ལྷན་ལཱ་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	85
༩ གྲངས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	91
༡༠ སྒྲིག་པོའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	100
༡༡ སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	112
༡༢ མེས་པོ་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་བར་གདམས་པ།	122
༡༣ རྟགས་འཇུག་གི་འགྲེལ་བ་ཁག་གཉིས་པ།	134
༡༤ རྟགས་འཇུག་གི་འགྲེལ་བ་ཁག་གཉིས་པ།	145
༡༥ རྟགས་འཇུག་གི་འགྲེལ་བ་ཁག་གཉིས་པ།	154
༡༦ རྟགས་འཇུག་གི་འགྲེལ་བ་ཁག་གཉིས་པ།	165



རྟགས་འབྲུག་གི་འབྲེལ་བ་ཁག་དང་པོ།

ངོ་སྤྲོད། ཐོན་མི་ས་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་སྐུ་ཕྱི་དང་རྟགས་ཀྱི་འབྲུག་བ་གཉིས་བརྒྱུ་བར་
མཛད་ལ། སྐུ་ཕྱི་པའི་སྐོར་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དེབ་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་སྤེལ་བཞིན་ལ། ད་ནི་རྟགས་འབྲུག་
གི་སྐོར་འདིར་བཤད་པར་བྱའོ། དེ་ལ་རྟགས་འབྲུག་གི་ནང་དུ་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་མིང་གཞི་དང་སྤྱོད་འབྲུག་
དང་རྩིས་འབྲུག་སོགས་ལ་ཕོ་མོ་མ་ཉིད་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བར་བྱེས་ནས་དེ་དག་དེ་ལྟར་འབྲུག་ཚུལ་སྤྱོད་
ཆན་འདིའི་ནང་དུ་བསྟན་ཡོད་པ་ཡིན་ལོ།

དགོས་པ། ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་ཕོ་མོ་མ་ཉིད་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་རྟོག་ཡི་གེ་རྣམས་
ཀྱི་དག་ཆ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་སྤྱོད་པར་དེ་ལྟར་ཤེས་ན་ཚུལ་རིག་ལ་མཁས་པ་དང་། སྟན་པ་ཚུལ་
བཤད་པ་དང་། རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བསྟན་བཅོས་སོ་མ་ཚུལ་བྱུང་། དེ་མིན་དེ་དག་བརྒྱུ་ཀྱང་མ་
དག་པ་དང་གོང་འོག་འབྲུགས་པ་སོགས་སྤྱོད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འབྱུང་བྱེད་པ་ཡིན་ལོ།

སྤྱོད་ཆན།

ཅ་བ། ཕོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ལ།
སྤེ་བ་བྱེད་དང་བརྒྱད་གནས་པའང་།
སྤེ་ཆན་ལྷ་རུ་བྱེད་བྱས་ནས།
ཕོ་དང་མ་ཉིད་མོ་དང་ནི།
ཤིན་ཏུ་མོ་དང་བཞི་བཞི་རུ།
སྤེ་བ་བཞི་བ་ཡན་ཆད་དབྱེ།

ཞེས་པའི་དོན་ནི་སྤྱིར་དབྱེས་བཞི་མོ་དང་གསལ་བྱེད་སྐུ་ཕྱི་ཕོ་ཕོ་རུ་བཞག་སྟེ། དབྱེས་རྣམས་ནི་
བྱེད་ཚུལ་སྤྱོད་པའི་ང་འོ་ཅམ་དང་གསལ་བྱེད་སྐུ་ཕྱི་ཕོ་དེ་རྣམས་ནི་བྱེད་ཚུལ་ཤུགས་ཆེ་ལ་བརྟེན་དོན་
ཅུང་ཟད་གསལ་བས་ན། ཕོ་རུ་བཞག་པ་ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟར་ན་ཀ་ནས་ཨ་བར་ཕོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་

གནས་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་ཀ་སོགས་ཡི་གེ་བཞི་རེ་ལ་སྟེ་པ་རེ་བྱས་པས་སྟེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་གནས་པ་
དེའང་སྟེ་ཆན་ལྷ་རུ་བྱིལ་བར་བྱས་ནས་ཕོ། མ་ནིང་། མོ། འིན་རྟ་མོ་དང་། མོ་གཤམ། བཅས་སུ་
དབྱེ་དགོས་ཀྱང་རེ་ཞིག་སྟེ་པ་བཞི་པ་པ་སྟེ་ཡན་ཆད་དབྱེ་ན།

ཕོ།	མ་ནིང་།	མོ།	འིན་རྟ་མོ།
ཀ	ཁ	ག	ང
ཅ	ཆ	ཇ	ཉ
ཏ	ཐ	ད	ན
བ	པ	བ	མ

ཞེས་ཡི་གེ་བཞི་བཞི་རུ་དབྱེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

ལྷག་མ་བརྩ་བཞི་གནས་པ་ལ།
 ཅ་སོགས་གསུམ་ནི་ཅ་སོགས་སྦྱར།
 ཨ་ནི་བ་དང་སྦྱར་བར་བྱ།
 ལྷག་མ་རྩག་ནི་མོ་རུ་སྦྱར།
 ར་ལ་རྟ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ།
 ཨ་ནི་མཆན་མེད་ཅས་ཀྱང་བྱ།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྟེ་པ་བཞི་པ་པ་སྟེ་ཡན་ཆད་སྟེ་བའི་ལྷག་མ་ཅ་སོགས་བརྩ་བཞི་གནས་པ་ལ། ཅ་ལ་
 སོགས་པ་སྟེ་ཅ་ཆ་ང་གསུམ་ནི་ཅ་སོགས་ཅ་ཆ་ང་དང་རིམ་པ་བཞིན་སྦྱར་ནས་ཅ་ཕོ་དང་། ཆ་མ་ནིང་། ཇ་
 མོ་རུ་འགྱུར་ལ། དེ་བཞིན་ཨ་ནི་བ་དང་སྦྱར་བར་བྱ་དགོས་པས་མོ་དང་། དེ་ལྟར་སྟེ་བའི་ལྷག་མ་ཞ་ཟ་
 འ་ཡ་ཤ་ས་བཅས་རྩག་ཀྱང་མོ་རུ་སྦྱར་བས་མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་བརྩ་གཉིས་སུ་འགྱུར་རོ། །ར་ལ་རྟ་

བཅས་གསུམ་ནི་མོ་གཤམ་ཡིན་ཏེ། ཨ་ཡིག་ནི་མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་པར་མ་ཟད་མཆན་མེད་གྱི་ཡི་གེ་ཞེས་ཀྱང་བྱུངོ།

ཕྱི་པ་དང་ཕྱི་ཆན་གྱི་རེབ་མིག

ཕྱི་ཆན་/ཕྱི་པ།	ཕྱི།	མ་ནིང་།	ཕྱི།	ཤིན་ཏུ་ཕྱི།	མོ་གཤམ།
༡ ཀ་ཕྱི	ཀ	ཁ	ག	ང	
༢ ཅ་ཕྱི	ཅ	ཆ	ཇ	ཉ	
༣ ཉ་ཕྱི	ཉ	ཐ	ད	ན	
༤ པ་ཕྱི	པ	ཕ	བ	མ	
༥ ཅ་ཕྱི	ཅ	ཆ	ཇ	ཉ	
༦ ཞ་ཕྱི	ཞ	ཟ	འ	ཡ	
༧ ར་ཕྱི	ར	ལ	ཤ	ས	
༨ ཏ་ཕྱི	ཏ	ཨ			

མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཕོ་མོ་སོགས་སུ་འཛོག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི།
 ཀ་སོགས་ངག་ནས་བརྗོད་པའི་ཆེ་བྱེད་ཚུལ་ལྟགས་དག་པོས་བརྗོད་དགོས་པས། ཕོ་དང་། ཁ་སོགས་
 བྱེད་ཚུལ་རན་པར་བརྗོད་དགོས་པ་ཡིན་པས། མ་ནིང་དང་། ག་སོགས་དེ་དག་ལས་ལྟོས་ཏེ་བྱེད་ཚུལ་
 ལྟོད་པར་བརྗོད་དགོས་པས་ཕོ་དང་། ང་སོགས་དེ་དག་ལས་ཀྱང་བྱེད་ཚུལ་ཞན་པས་ཤིན་ཏུ་ཕྱི་མོ་དང་། ར་
 སོགས་ནི་དེ་དག་ལས་ཀྱང་བྱེད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ལྟོད་པས། མོ་གཤམ་དུ་བཞག་པ་ཡིན་ནོ།

སྔོན་འཇུག་གི་ཏྲགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ། མིང་གཞི་ལས་སྔོན་རྗེས་དབྱུང་ཚུལ་བཤད་པ།

མོ་ཡི་ཡི་གེ་ནང་ནས་ནི།

འཇུག་པའི་ཡི་གེ་བཅུ་དབྱུང་བ།

འཇུག་པ་བཅུ་ཡི་ནང་ནས་ནི།

སྔོན་འཇུག་ཡི་གེ་ལྔ་དབྱུང་བ།

སྤྱིར་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་པོ་དེ་རྣམས་ཕོ་མ་ནིང་དང་མོ་གསུམ་དུ་དབྱེ་རུང་སྟེ། མོ་ཤིན་ཏུ་ཕྱི་དང་མོ་

གཤམ་བཅས་མོ་ཡིག་ཡིན་པར་མཚུངས་པས། མའི་ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཡིན། དེ་དག་གི་ནང་ནས་མིང་གཞིའི་
ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲུག་པའི་ཡི་གེ་བཅུ་དབྱུང་བར་བྱ་དགོས། དེ་ཡང་ག་ཇ་ད་བ་ཇ་ཕ་ཞ་ཟ་འ་ཡ་
ཤ་ས་ང་ཉ་ན་མ་ར་ལ་ཏ་ཨ་བཅས་ཉི་ཤུ་དང་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ། ར་ལ་ས་བཅས་
རྗེས་སུ་འབྲུག་པའི་ཡི་གེ་བཅུ་དང་། རྗེས་འབྲུག་བཅུའི་ནང་ནས་ཕྱོད་འབྲུག་གི་ཡི་གེ་ག་ད་བ་མ་འ་བཅས་
ལྔ་དབྱུང་བར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ལོ།

ཕྱོད་འབྲུག་གི་ངོ་ཤོ་ནི། རང་གི་འབྲུག་ཡུལ་དུ་གླུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱོད་དུ་འབྲུག་པས་
ན། ཕྱོད་འབྲུག་ཅེས་བྱ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ག་ད་བ་མ་འ་བཅས་ལྔ་ཡོད།

དཔེར་ན།	གཤམ་	གསང་།	གཞེསས།	གཙང་།
	དགྲོལ།	དཀྱིལ།	དཔྱིད།	དབྱངས།
	བཀག།	བཙོང་།	བཏང་།	བརྗོད།
	མགོན།	མཚོང་།	མཇལ།	མཁར།
	འབྲུལ།	འཁོར།	འབར།	འཐད། ལྷ་བུའོ།

ཕྱོད་འབྲུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དཔྱེ་བ་བཤད་པ།

ཙ་བ། ཕྱོད་འབྲུག་ཡི་གེ་ལྔ་པོ་ལ།

ཕོ་དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི།

ཤིན་རུ་མོ་དང་བཞི་རུ་དཔྱེ།

ཞེས་པའི་དོན་ནི་ཕྱོད་འབྲུག་ཡི་གེ་ལྔ་པོ་དེ། རང་གི་འབྲུག་ཡུལ་དུ་གླུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་དང་གླུར་
ནས་སློབ་པའི་ཆེ་བྱེད་ཚོལ་ཤུགས་ཆེ་བར་ཐོན་པས་ཕོ་བ་ཡིག་དང་། རན་བ་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་དང་།
སློད་བ་མོ་འ་ཡིག་དང་། ཤིན་རུ་སློད་བ་ཤིན་རུ་མོ་ཡིག་སྟེ་བཞིར་དཔྱེ་བར་བྱ་སྟེ་གཤམ་གསལ་རེ་ཏུ་
མིག་ལྟར་རོ།

ཕོ།	མ་ནིང་།	མོ།	ཤིན་རུ་མོ།
བ།	ག་ད།	འ།	མ།

སྟོན་འཇུག་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ།

ཙ་བ། དེ་དག་རེ་རེ་འང་བཞི་བྱེད་དེ།

གང་ལ་འཇུག་བྱེད་གང་གིས་བྱེད།

ཇི་ལྟར་འཇུག་བྱེད་ཅི་ཕྱིར་བྱེད།

ཅེས་པའི་དོན་ནི། སྟོན་འཇུག་ལྟ་སྟེ་དེ་དག་རེ་རེ་འང་འཇུག་ཚུལ་རྣམས་པ་བཞིའི་སྟོན་མ་འཇུག་པར་བྱེད་དེ། འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པ། འཇུག་པ་སྟོན་འཇུག་གང་དང་གང་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་པ། སྟོན་འཇུག་ཚུལ་ཇི་ལྟར་བྱས་འཇུག་པར་བྱེད་པ། དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་བཞི་ཡིན་ནོ།

གང་ལ་འཇུག་པ་དང་། གང་གིས་འཇུག་པ་གཉིས་མཉམ་དུ་བཤད་པ་ལ།

ཙ་བར། གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་ཅི་ན།

ཐོ་ནི་ཐོ་དང་མོ་ལ་འཇུག །

མོ་ནི་མོ་དང་མ་ནིང་ལ།

མ་ནིང་ཡང་ནི་ཐོ་མོ་ལའོ།

ཤིན་རུ་མོ་ནི་མ་ནིང་དང་།

མོ་དང་ཤིན་རུ་མོ་ཉིད་ལའོ།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྟོན་འཇུག་ལྟ་སྟེ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་ཅི་ན། ཞེས་ཇི་བ་བཀོད་ནས་ལན་ནི། སྟོན་འཇུག་གི་སྟོན་ཡིག་བ་ནི་མིང་གཞི་ཐོའི་ཡི་གེ་ཀ་ཅ་ཉ་ཅ་བཞི་དང་མིང་གཞི་མོའི་ཡི་གེ་གང་ཇ་ཉ་ད་ན་ཇ་ཞ་ཟ་ར་ཤ་ས་བཅས་བསྟོམས་ཡི་གེ་བརྩ་བྱུག་གི་སྟོན་དུ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན།

ཀ བཀག བསྐྱངས། བསྐྱད། བསྐྱམས།

ཅ བཅད། བཅོལ། བཅུས། བཅོམ།

ཉ བཉང། བཉམས། བཉམས། བསྐྱོན།

ཙ བཙོང། བཙལ། བཙམས། བཙིས།

བྱུང་མཆན།

ག	བགད།	བགལ།	བསྐྱབས།	བསྐྱམས།	
ང	བརྩོས།	བརྩན།	བརྩལ།	བརྩོས།	
ར	བརྩོད།	བརྩེད།	བརྩེས།	བརྩེད།	
ཉ	བསྐྱལ།	བསྐྱུངས།	བསྐྱབས།	བསྐྱན།	
ད	བདག།	བདར།	བསྐྱམས།	བདམས།	
ན	བནངས།	བསྐྱན།	བསྐྱམས།	བསྐྱམས།	
རྩ	བརྩེ།	བརྩེས།	བརྩུས།	བརྩངས།	
ཞ	བཞད།	བཞུགས།	བཞིན།	བཞིད།	
བ	བབར།	བབླས།	བབོད།	བབླམས།	
ར	བརྐན།	བརྐབས།	བརྐ།	བརྐིང།	
ཤ	བཤད།	བཤུམས།	བཤེགས།	བཤལ།	
ས	བསངས།	བསད།	བསྐྱབས།	བསྐྱངས།	ལྷ་བྱའོ།

སྒྲིན་འབྱུག་གི་མོ་ཡིག་འཁོ། མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་ག་རྩ་ད་བ་རྩ་ལྷ་དང་མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་མ་ཆ་ལྷ་བཅས་
བཅུའི་སྒྲིན་དུ་འབྱུག་པ་ཡིན་ནོ། དཔེར་ན།

ག	འབྱུལ།	འབྱེལ།	འབྱམ།	འབྱལ།
ར	འརྩལ།	འརྩམ།	འརྩོལ།	འརྩབས།
ད	འདོད།	འདར།	འདོན།	འདས།
བ	འབར།	འབོལ།	འབོད།	འབངས།
རྩ	འརྩོན།	འརྩལ།	འརྩོམས།	འརྩད།
ཁ	འཁུན།	འཁེལ།	འཁུམ།	འཁུར།
ཆ	འཆལ།	འཆོས།	འཆར།	འཆམ།

ཐ	འཐད།	འཐབ།	འཐམས།	འཐོར།
པ	འཔར།	འཕུར།	འཕེན།	འཕྱངས།
ཅ	འཅུ།	འཅོ།	འཅང་།	འཅོར།

ཕྱོན་འབྲུག་གི་མ་ནིང་ག་ནི། མིང་གཞིའི་ཕོ་ཅ་ཏ་ཅ་དང་། མོ་ཉ་ད་ན་ན་ཟ་ཡ་ཤ་ས་བཅས་ཡི་གེ་བཅུ་
གཅིག་གི་ཕྱོན་དུ་འབྲུག་པ་དང་། མ་ནིང་ད་ནི། མིང་གཞིའི་ཕོ་ཀ་བ། མོ་ག་བ། ཤིན་དུ་མོ་ང་མ་བཅས་
ཡི་གེ་བཅུ་གི་ཕྱོན་དུ་འབྲུག་པ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན།

༼ ག ༽

ཅ	གཅིག	གཟུ།	གཙོད།	གཅེས།
ཏ	གཏང་།	གཏུམས།	གཏམ།	གཏོར།
ཙ	གཙང་།	གཙོ།	གཙུག	གཙེས།
ཉ	གཉིས།	གཉུལ།	གཉེར།	གཉན།
ད	གདང་།	གདམས།	གདན།	གདོན།
ན	གནང་།	གནོད།	གནས།	གནའ།
ཞ	གཞན།	གཞལ།	གཞི།	གཞས།
ཟ	གཟའ།	གཟི།	གཟུངས།	གཟེངས།
ཡ	གཡར།	གཡོ།	གཡེངས།	གཡའ།
ཤ	གཤག	གཤམ།	གཤལ།	གཤུ།
ས	གསེར།	གསུམ།	གསོར།	གསལ།

༼ ད ༽

ཀ	དཀར།	དཀྱིལ།	དཀྱུས།	དཀོར།
པ	དཔག	དཔལ།	དཔྱིད།	དཔོན།

ག	དགོན།	དག	དགལ།	དགོངས།
བ	དབེན།	དབང་།	དབྱངས།	དབྱར།
ང	དངར།	དངོས།	དདུལ།	དངངས།
མ	དམར།	དམྱལ།	དམན།	དམའ།

ཕྱིན་འཇུག་གི་ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་ནི། མིང་གཞིའི་མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་ཆ། མོ་ཡིག་ག་ཇ་ད་ཇ། ཤིན་ཏུ་མོ་
ང་ཉ་ན་བཅས་ཡི་གེ་བརྩ་གཅིག་གི་ཕྱིན་ཏུ་འཇུག་གོ། དཔེར་ན།

༼ མ ༽

ཁ	མཁར།	མཁྱེན།	མཁན།	མཁྱངས།
ཆ	མཆོང་།	མཆན།	མཆུ།	མཆེ།
ཐ	མཐོང་།	མཐུ།	མཐའ།	མཐོ།
ཆ	མཆན།	མཆོ།	མཆར།	མཆམས།
ག	མགོ།	མགུ།	མགར།	མགྱིན།
ཇ	མཇལ།	མཇིང་།	མཇུག	མཇའ།
ད	མདའ།	མདུན།	མདོང་།	མདངས།
ཇ	མཇད།	མཇོད།	མཇའ།	མཇངས།
ང	མངར།	མངལ།	མངོན།	མངའ།
ཉ	མཉམ།	མཉེ།	མཉེན།	མཉེས།
ན	མནའ།	མནོ།	མནལ།	མནན།

མི་འཇུག་པ་ཉི་ཤུ་བཤད་པ།

ཅ་བར། མོ་ནི་མ་ནིང་ལ་མི་འཇུག །
 མོ་ནི་མོ་ལ་འཇུག་པ་མིན།།
 མ་ནིང་རང་ལ་རང་མི་འཇུག །
 རང་གི་སྒྲེ་དང་ཐད་པ་ན།།
 མོ་ཡང་མོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར།།
 མ་ནིང་མོ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྔོན་འཇུག་གི་མོ་བ་ཡིག་ནི་མིང་གཞིའི་མ་ནིང་ ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་བཅས་ལ་གཏན་
 ཅན་མི་འཇུག དེ་ནང་བཞིན་སྔོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་འདི་མིང་གཞིའི་མོ་ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་བཅས་ལ་འཇུག་
 པ་མིན་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་སྔོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་དང་ད་གཉིས་ནི་མིང་གཞིའི་མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་
 བཅས་རང་ལ་རང་མི་འཇུག་པ་དང་། སྤྱིར་མོ་བ་ཡིག་མོ་ཡིག་ལ་འཇུག་ཀྱང་རང་གི་སྒྲེ་པ་པ་པ་བ་པ་མ་
 བཅས་དང་ཐད་པ་ན་དེ་དག་ལ་འཇུག་པར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ།། དེ་བཞིན་དུ་སྔོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ད་
 ཡིག་རང་སྒྲེའི་ཏ་ཐ་ད་ན་བཅས་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་སྔོན་འཇུག་གི་མོ་འ་ཡང་རང་སྒྲེའི་ཞ་ཟ་འ་ཡ་དང་། ཤེན་
 ཏུ་མོ་མ་རང་གི་སྒྲེའི་པ་པ་བ་པ་མ་བཅས་ལ་དེ་བཞིན་དུ་མི་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ།།

སྤྱི་གདངས་ཇི་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་ནི།

ཅ་བར། ཇི་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན།།
 མོ་ནི་བྲག་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཏེ།།
 མ་ནིང་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན།།
 མོ་ནི་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཏེ།།
 ཤེན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་པས་སོ།།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། ག་སོགས་སྔོན་འཇུག་ལྟ་སོ་ཇི་ལྟར་སྤྱི་གདངས་བྲག་ཞན་གྱི་སྒྲོ་ནས་འཇུག་པར་བྱེད་

ཅེ་ན། ཞེས་ཅི་བ་མཛད་ན་ལན་དུ། སྟོན་འཇུག་གི་པོ་བ་ཡིག་ནི། རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་དང་སྐར་ནས་སྟོག་པའི་ཆེ་སྐྱ་དང་བྱེད་ཚུལ་དག་པོའི་སྟོན་ནས་འཇུག་པ་དང་། མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ནི་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ནམས་ལ་སྐར་ནས་སྟོག་པའི་ཆེ་སྐྱ་དང་བྱེད་ཚུལ་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན་ཞིང་། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་འདྲི། སྐྱ་དང་བྱེད་ཚུལ་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཉེ་སྟོན་པར་འཇུག་པ་དང་། སྟོན་འཇུག་གི་ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ནི། སྐྱ་དང་བྱེད་ཚུལ་མཉམ་པ་སྟེ་ཤིན་ཏུ་སྟོན་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ།།

(སྟེར་མཉམ་ཞེས་པ་མཚུངས་པའི་དོན་ཡིན་ཡང་། སྐབས་འདིར་ཉམ་ཚུང་བའམ་སྟོན་པ་ལ་གོ་དགོས་སོ།།)

སྟོན་འཇུག་ལྟ་དགོས་པ་ཅིའི་བྱུང་འཇུག་པར་བཤད་པ།

ཅ་བར། ཅིའི་བྱུང་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན།།
མོ་ནི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབ་བྱིར།།
མ་ནིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟ་ཆེད།།
མོ་ནི་བདག་ད་མ་འོངས་བྱིར།།
ཤིན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་བྱིར་རོ།།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྟེར་གྱི་ཅི་བ་བཞི་ལས་ཅི་བ་མཐའ་མ་སྟོན་འཇུག་ལྟ་པོ་དེ་ནམས་དགོས་པ་ཅིའི་བྱུང་གཞུར་པར་བྱེད་ཅེ་ན་ཞེས་ཅི་ན། ལན་དུ་སྟོན་འཇུག་གི་པོ་བ་ཡིག་ནི། དུས་གསུམ་ལས་དུས་འདས་པ་དང་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཞན་བསྐྱབ་པའི་བྱུང་འཇུག་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ནི་བདག་གཞན་གཉིས་ཀ་དང་དུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས། ད་ལྟ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་འ་ཡིག་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་བདག་དང་དུས་གསུམ་ལས་མ་འོངས་པ་བསྐྱབ་པའི་བྱུང་འཇུག་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ནི་བདག་གཞན་གཉིས་དང་དུས་གསུམ་ག་ལ་མཉམ་པར་འཇུག་པའི་བྱུང་རོ། ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ།།

ཕོ་ཡིག་བ་དུས་འདས་པ་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན།

ག	བསྐྱབས།	བསྐྱམས།	བསྐྱངས།	བཀྱག
ཅ	བཅད།	བཅོམ།	བཅུས།	བཅོལ།
ཏ	བཏང།	བཏུས།	བསྐྱངས།	བསྐྱན།
ཙ	བཙལ།	བཙོང།	བཙུགས།	བཙོར།
ག	བགད།	བསྐྱངས།	བསྐྱོམས།	བསྐྱབས།
ང	བངས།	བངན།	བངོས།	བངུབས།
ཇ	བཇོད།	བཇེས།	བཇེད།	བཇིད།
ཉ	བཉུས།	བཉེས།	བཉུབས།	བཉུལ།
ད	བདས།	བདུངས།	བསྐྱས།	བདར།
ན	བནམས།	བསྐྱམས།	བནངས།	བསྐྱར།
ཇ	བཇེས།	བཇུས།	བཇངས།	བཇེས།
ཞ	བཞད།	བཞུགས།	བཞེས།	བཞར།
ཟ	བཟས།	བཟོགས།	བཟུམས།	བཟོས།
ར	བརྐབས།	བརྐན།	བརྐགས།	བརྐམས།
ཤ	བཤམས།	བཤུམས།	བཤེབས།	བཤོལ།
ས	བསགས།	བསྐྱངས།	བསེས།	བསད།

བདག་གཞན་གྱི་བྱད་པར།

བྱད་པ་ཐོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ལ་བདག་གཞན་གྱི་བྱད་པར་དབྱེ་རུང་ཡང་བྱད་པ་ཐོ་
 གཞན་དང་དངོས་སུ་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི་རིགས་ལ་བདག་གཞན་གྱི་བྱད་པར་དབྱེ་མི་རིགས། བྱད་པ་
 ཐོ་གཞན་ཞིག་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་ནས། བྱད་པ་ཐོའི་དངོས་ཐོ་གང་
 ཡིན་པ་དེ་ཉིད་དེའི་བྱད་པ་དང་བཅས་པ་ལ་བདག་ཅེས་ཟེར། དེ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པ་

གང་ཡིན་པ་བྱ་བ་དང་བཅས་པ་ལ་ནི་གཞན་ཟེར་བ་ཡིན། དཔེར་ན། བྱེད་པ་སོ་བདག་གི་དངོས་པོའི་སྤྱོད་པ་ཆོས་སྟོན་པ་སོ། སྟོན་བྱེད། ཤིང་གཅོད་པ་སོ། གཅོད་བྱེད། ལྷ་སྟོམ་པ་སོ། སྟོམ་བྱེད་ལྷ་བྱའོ། བྱ་བའི་ཡུལ་གཞན་གྱི་དངོས་པོའི་སྤྱོད་པ་སྟན་པར་བྱ། བསྟན་ནོ། ཤིང་གཅོད་པར་བྱ། གཅོད་དོ། ལྷ་བསྟོམ་པར་བྱ། བསྟོམ་སོ། ལྷ་བྱའོ།

པོ་ཡིག་བ་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འདྲུག་པའི་དཔེར་བརྗོད།

ཀ	བསྐྱབ་པར་བྱ།	བསྐྱབ་པོ།	བསྐྱམ་པར་བྱ།	བསྐྱམ་མོ།
ཅ	བཅུ་བར་བྱ།	བཅུའོ།	བཅོལ་བར་བྱ།	བཅོལ་མོ།
ཉ	བརྟུ་བར་བྱ།	བརྟུའོ།	བརྟུང་བར་བྱ།	བརྟུང་འོ།
ཙ	བཙེལ་བར་བྱ།	བཙེལ་མོ།	བཙེར་བར་བྱ།	བཙེར་མོ།
ག	བསྟོམ་པར་བྱ།	བསྟོམ་མོ།	བསྐྱབ་པར་བྱ།	བསྐྱབ་པོ།
ང	བརྒྱ་བར་བྱ།	བརྒྱའོ།	བརྟུང་བར་བྱ།	བརྟུང་པོ།
ར	བརྗོད་པར་བྱ།	བརྗོད་དོ།	བརྗེ་བར་བྱ།	བརྗེའོ།
ཉ	བརྟན་པར་བྱ།	བརྟན་པོ།	བསྟལ་བར་བྱ།	བསྟལ་མོ།
ད	བརྟུང་བར་བྱ།	བརྟུང་འོ།	བསྐྱབ་པར་བྱ།	བསྐྱབ་པོ།
ན	བསྟམ་པར་བྱ།	བསྟམ་མོ།	བསྟར་བར་བྱ།	བསྟར་འོ།
ར	བརྗེ་བར་བྱ།	བརྗེའོ།	བརྒྱང་བར་བྱ།	བརྒྱང་འོ།
ཞ	བཞད་པར་བྱ།	བཞད་དོ།	བཞོ་བར་བྱ།	བཞོའོ།
ཟ	བསྐྱབ་པར་བྱ།	བསྐྱབ་པོ།	བསྐྱམ་པར་བྱ།	བསྐྱམ་མོ།
ར	བསྐྱབ་པར་བྱ།	བསྐྱབ་པོ།	བསྐྱན་པར་བྱ།	བསྐྱན་ནོ།
ཤ	བཤུམ་པར་བྱ།	བཤུམ་མོ།	བཤུམ་པར་བྱ།	བཤུམ་མོ།
ས	བསྐྱང་བར་བྱ།	བསྐྱང་འོ།	བསྐྱེ་བར་བྱ།	བསྐྱེའོ།

མ་ནིང་ག་དངོས་པོ་བདག་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན།

ཟུར་མཆན།

ཅ	གཅོད་བ་པོ།	གཅོད་བྱེད།	གཟུ་བ་པོ།	གཟུ་བྱེད།
ཏ	གཏོར་བ་པོ།	གཏོར་བྱེད།	གཏོར་བ་པོ།	གཏོར་བྱེད།
ཙ	གཙག་བ་པོ།	གཙག་བྱེད།	གཙེར་བ་པོ།	གཙེར་བྱེད།
ཉ	གཉུལ་བ་པོ།	གཉུལ་བྱེད།	གཉེར་བ་པོ།	གཉེར་བྱེད།
ད	གདང་བ་པོ།	གདང་བྱེད།	གདེང་བ་པོ།	གདེང་བྱེད།
ན	གནོད་བ་པོ།	གནོད་བྱེད།	གནང་བ་པོ།	གནང་བྱེད།
ཟ	གཟར་བ་པོ།	གཟར་བྱེད།	གཟིར་བ་པོ།	གཟིར་བྱེད།
ཡ	གཡོབ་བ་པོ།	གཡོབ་བྱེད།	གཡེལ་བ་པོ།	གཡེལ་བྱེད།
ཤ	གཤིབ་བ་པོ།	གཤིབ་བྱེད།	གཤོམ་བ་པོ།	གཤོམ་བྱེད།
ས	གསང་བ་པོ།	གསང་བྱེད།	གསོད་བ་པོ།	གསོད་བྱེད།

མ་ནིང་ག་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན།

ཅ	གཅད་པར་བྱ།	གཅད་དོ།	གཟུ་བར་བྱ།	གཟུ་ལོ།
ཏ	གཏར་བར་བྱ།	གཏར་དོ།	གཏུམ་པར་བྱ།	གཏུམ་ལོ།
ཙ	གཙག་པར་བྱ།	གཙག་གོ།	གཙེར་བར་བྱ།	གཙེར་དོ།
ཉ	གཉེར་བར་བྱ།	གཉེར་ལོ།	གཉུལ་བར་བྱ།	གཉུལ་ལོ།
ད	གདང་བར་བྱ།	གདང་དོ།	གདགས་པར་བྱ།	གདགས་ལོ།
ན	གནང་བར་བྱ།	གནང་དོ།	གནོད་པར་བྱ།	གནོད་དོ།
ཞ	གཞུ་བར་བྱ།	གཞུ་ལོ།	གཞལ་བར་བྱ།	གཞལ་ལོ།
ཟ	གཟིར་བར་བྱ།	གཟིར་ལོ།	གཟབ་པར་བྱ།	གཟབ་ལོ།
ཡ	གཡལ་བར་བྱ།	གཡལ་ལོ།	གཡོ་བར་བྱ།	གཡོ་ལོ།

ལ གཤག་པར་བྱ། གཤག་གོ། གཤམ་པར་བྱ། གཤམ་མོ།
 ས གསང་བར་བྱ། གསང་ངོ། གསད་པར་བྱ། གསད་ངོ།

མ་ནིང་ 《ག》 ཏུས་ད་ལྷ་བ་ལ་འབྱུག་པའི་དཔེར་བརྗོད་ནི།

ཅ་	གཅོད་གྱིན་འདུག	གཟུ་བཞིན་སྤང་།
ཏ་	གཏོང་གིན་འདུག	གཏོར་བཞིན་ཡོད།
ཙ་	གཙོག་གིན་འདུག	གཙེར་གྱིན་སྤང་།
ཉ་	གཉུལ་གྱིན་འདུག	གཉེར་བཞིན་སྤང་།
ད་	གདང་གིན་འདུག	གདེང་བཞིན་སྤང་།
ན་	གནོད་གྱིན་འདུག	གནང་བཞིན་འདུག
ཞ་	གཞོག་གིན་སྤང་།	གཞུ་བཞིན་སྤང་།
ཡ་	གཡོ་བཞིན་སྤང་།	གཡུག་གིན་སྤང་།
ཤ་	གཤོམ་གྱིན་འདུག	གཤེར་གྱིན་འདུག
ས་	གསང་གིན་ཡོད།	གསོད་བཞིན་སྤང་།

མ་ནིང་ 《ད》 དངོས་པོ་བདག་ལ་འབྱུག་པའི་དཔེར་བརྗོད་ནི།

ཀ་	དགྱི་བ་པོ།	དགྱི་བྱེད།	དགྱོག་པ་པོ།	དགྱོག་བྱེད།
པ་	དཔོག་པ་པོ།	དཔོག་བྱེད།	དབྱང་བ་པོ།	དབྱོང་བྱེད།
ག་	གད་མོ་དགོད་པ་པོ།	དགོད་བྱེད།	གཞན་དུ་དགར་བ་པོ།	དགར་བྱེད།
བ་	བེར་ཀ་དབྱུག་པ་པོ།	དབྱུག་བྱེད།	རྗོ་ཡིས་དབྱར་བ་པོ།	དབྱར་བྱེད།

ང་	དངར་པ་པོ།	དངར་བྱེད།	དངརས་པ་པོ།	དངརས་བྱེད།
མ་	སྙིང་ནས་དམོད་པ་པོ།	དམོད་བྱེད།	ཟས་མིད་པ་པོ།	མིད་བྱེད།

མ་ནིང་ 《ད་》 དངོས་པོ་གཞན་ལ་འབྱུག་པའི་དཔེར་བརྗོད་ནི།

ག་	དགོག་བྱའི་ར་ལྷ་རྒྱ།	དགོག་གོ།
པ་	དབྱང་བྱའི་དར།	དབྱང་རོ།
ག་	དགག་བྱའི་ལམ།	དགག་གོ།
བ་	དབྱུག་བྱའི་མེར་ག།	དབྱུག་གོ།
ང་	དངར་བྱའི་བྱ་བ།	དངར་རོ།
མ་	དམིགས་བྱའི་ཡུལ།	དམིགས་མོ།

སྙིང་འབྱུག་གི་མོ་ཡིག་ 《འ》 ནི། བདག་དངོས་དང་། བདག་དོན་པལ་པ་ལ་འབྱུག་ དེ་གཉིས་ཀྱི་
 བྱེད་པར་ནི། བྱ་བྱེད་ཐ་དད་དུ་སྙིང་བ་རྣམས། བདག་དངོས་དང་། དཔེར་ན། མདུད་པ་འགྲོལ་བ་པོ།
 ཆོང་ཐོག་འགྲེམས་པ་པོ། ལྷ་བྱ། བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་དུ་སྙིང་བ་གང་ཡིན་པ་རྣམས། བདག་དོན་པལ་པ་
 ཡིན་ནོ། དཔེར་ན། མགོ་འཁོར་བ་པོ། འཆི་བ་པོ། མེས་འཆིག་པ་པོ། ལྷ་བྱ།

མིང་གཞི།	བདག་དངོས།	བདག་དོན་པལ་པ།
ག་	སྙིང་འགོངས་པ་པོ།	མདོག་འགྱུར་བ་པོ།
ང་	ཁུ་བ་འཛིབ་པ་པོ།	ཆོས་ལ་འབྱུག་པ་པོ།
ད་	བྱི་རུ་འདོན་པ་པོ།	ཆོགས་སུ་འདུ་བ་པོ།
བ་	དུང་འབྱུང་བ་པོ།	གཞན་དུ་འབྱོལ་བ་པོ།
རྩ་	ནང་དུ་འཛུང་བ་པོ།	ཞལ་འཛུམ་པ་པོ།

ཁ་	ཤིང་ལ་འབྲེལ་བ་པོ།	གཞན་དུ་འབྲེལ་བ་པོ།
ཆ་	ཐག་བས་འཆིང་བ་པོ།	ཉི་མ་འཆར་བ་པོ།
ཐ་	དུམ་བུར་འཐུབ་བ་པོ།	བྱི་རུ་འཕྲོག་བ་པོ།
པ་	ལོར་འཕྲོག་བ་པོ།	གནམ་ལ་འཕྱར་བ་པོ།
ཚ་	ཡུངས་ཀར་འཆིང་བ་པོ།	མེས་འཆོག་བ་པོ།

ཕྱིན་འཇུག་གི་ཤིན་རུ་མོ་ 《མ་》 ཡིག་ནི། བདག་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

མིང་གཞི།	བདག་	གཞན།
ཁ་	མཐུན་བ་པོ།	མཐུན་བུའི་ཡོན་ཏན།
ཆ་	མཆོང་བ་པོ།	མཆོང་བུའི་ཡུར་བ།
ཐ་	མཐོང་བ་པོ།	མཐོང་བུའི་ཡུལ།
ཚ་	མཆེར་བ་པོ།	མཆེར་བུའི་བྱ་བ།
ག་	མགུ་བ་པོ།	མགུ་བུའི་ལས་བཟང་།
ང་	མངལ་བ་པོ།	མངལ་བུའི་སྒྲ་མ།
ད་	འདོན་བ་པོ།	འདོན་བུའི་འདོན་ཐང་།
ཇ་	མཛད་བ་པོ།	མཛད་བུའི་བྱག་ལས།
ང་	མངག་བ་པོ།	མངག་བུའི་འཕྲིན།
ཉ་	མཉེ་བ་པོ།	མཉེ་བུའི་ཀོ་བ།
ན་	མནབ་བ་པོ།	མནབ་བུའི་ན་བཟའ།

སྒྲིག་འདུག་ «མ་» ཏུས་གསུམ་ཀ་ལ་ཆ་མཉམ་དུ་འདུག་ཚུལ།

ཟུང་མཆན།

མིང་གཞི།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།
ཁ་	མཁེན་བ་པོ།	མཁེན་བཞིན་འདུག།	མཁེན་ཏོ།
ཆ་	མཆོང་བ་པོ།	མཆོང་བཞིན་འདུག།	མཆོངས་སོ།
ཐ་	མཐོང་བ་པོ།	མཐོང་བཞིན་འདུག།	མཐོང་ཟེན།
ཨ་	མཆོར་བར་འགྱུར།	མཆོར་བཞིན་འདུག།	མཆོར་ཏོ།
ག་	མགུ་བ་པོ།	མགུ་བཞིན་འདུག།	མགུའོ།
ང་	མངལ་བ་པོ།	མངལ་བཞིན་འདུག།	མངལ་ཏོ།
ད་	མདུད་བ་པོ།	མདུད་བཞིན་འདུག།	མདུད་བ་མདུད་དོ།
ཇ་	མཇོད་བ་པོ།	མཇོད་བཞིན་སྒྲུང་།	མཇོད་དོ།
ང་	མངག་བར་འགྱུར།	མངག་བཞིན་ཡོད།	མངགས་སོ།
ཉ་	མཉེ་བར་འགྱུར།	མཉེ་བཞིན་མཐོང་།	མཉེས་སོ།
ན་	མནལ་བར་འགྱུར།	མནལ་བཞིན་འདུག།	མནལ་ད་ཏོ།

སྒྲིང་ཆན།

ནང་གསལ་དེ་བྱི་བ། ༡༣ - ༡ - ༡



ཀ༽ སྒྲེ་བ་བཞི་བ་ཡན་ཆད་དབྱེ་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

ཁ༽ ལྟག་མ་བཅུ་བཞི་གནས་བ་ལ་ཞེས་བའི་བཅུ་བཞི་པོ་རྣམས་གང་གང་ཡིན།

བྱིད་ཀྱིས་མཁེན་ནམ།

ཀ་ནས་ཨ་བར་པོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ཡིན། མིང་གཞིའི་པོ་མོ་མ་ནིང་དེ་ལྟར་འཛོག་དགོས་པའི་རྒྱ་

མཆན། སྔོན་འཇུག་གི་ཕོ་ཡིག་འཁོར་གཞིའི་ཡི་གེ་བརྒྱའི་སྔོན་དུ་འཇུག་ཚུལ། ཨ་མ་ནིང་མཆན་མེད་
ཇི་ལྟར་ཡིན་པ། སྔོན་འཇུག་གི་ཉག་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕོ་ཡིག་བ། བ་ད་མ་ནིང་། འཕོ། མ་གཤིན་དུ་ཕོ་བཅས་
ཡིན་ནོ།

ནང་གསལ་དྲིས་ལན། ༡༡ - ༡ - ༡



༡༽ སྒྲེ་བ་བཞི་བ་ཡན་ཆད་དབྱེ་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡིན།

ཀ་	ཁ་	ག་	ང་
ཅ་	ཆ་	ཇ་	ཉ་
ཏ་	ཐ་	ད་	ན་
བ་	མ་	ལ་	མ་

ལྷག་མ་བརྒྱ་བཞི་ནི།

ཅ་ཆ་ཇ་ བ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཨ།



སྔོན་འཇུག་གི་ཕོ་ཡིག་བ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བརྒྱ་དུག་ལ་འཇུག་ཚུལ་དཔེར་བརྗོད་གིས། དེ་བཞིན་མ་ནིང་
ད་ཡིག་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་དུག་གི་སྔོན་དུ་ཇི་ལྟར་འཇུག་གསལ་ཕོ་གིས།



ཁོག་གི་རྩི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡) སྤྱི་པ་བྱེད་དང་བརྒྱུད་པོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢) སྤྱི་པ་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བཅུ་གཅིག་གི་སྤྱི་པ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་གྱིས།
- ༣) མི་འཇུག་པ་ཉི་ཤུ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤) མ་ནིང་ག་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་གྱིས།
- ༥) བ་འདས་པ་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་བཅུ་གྱིས།
- ༦) དངོས་པོ་བདག་གཞན་གྱི་བྱེད་པར་གྱིས།
- ༧) མིང་གཞི་ཡི་གེ་རྣམས་རྟགས་ལྔར་རྩི་བ་ཀུན་གྱིས་ཡིན་ནམ།
- ༨) སྤྱི་པ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཞི་རྣམས་གང་གང་ཡིན།
- ༩) བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་དང་ཐ་མི་དད་པའི་དོན་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་གྱིས།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བྱ་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་དུས་གསུམ་གྱིས།



རྩི། གཅད། གྱིས། འཁོར། བྱེད། སྤྱི་པ། བརྒྱུད། བཅུ་གསུམ། སྤྱི་པ། གསུང་། བཞེད། སྤྱི་པ།

ཁག་གསུམ་པ།

འགྲིག་རྟགས་ ✓ ཡང་ན་མོར་རྟགས་ ✗ ཐོངས།

- ✎ ༡ སྤྱི་པ་འཇུག་གི་མོ་འཇུག་བདག་དངོས་དང་བདག་དོན་པལ་པ་ལ་མི་འཇུག
- ✎ ༢ དགྲོག་བྱ། དབྱང་བྱ། དགོད་བྱ། བཞད་བྱ། དངོས་པོ་གཞན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་ཡིན།
- ✎ ༣ གཅོད་པ་པོ། གཅོད་བྱེད། གཏོར་པ་པོ། གཏོར་བྱེད། གཏོར་པ་པོ། གཏོར་བྱེད། དངོས་པོ་བདག་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་ཡིན།

ལ། བསྐྱབ་པར་བྱ། བསྐྱབ་པོ། བཟུམ་པར་བྱ། བཟུམ་མོ། བརྟ་བར་བྱ། བརྟའོ། ལྷ་བྱ་ནི་དངོས་
པོ་བདག་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་ཡིན།

ཁག་བཞི་པ།

བཞིན་པ་མཛོད།

པོ། མ་ནིང་། མོ། སྐྱར། མཚན་མེད། བརྟའོ། བཟུང་། བཞིནོ།
དབྱངས། དམན། དུས། དཀྱིལ། དངན། དངངས། དཔག།

ཁག་ལྔ་པ།

གཤམ་གསལ་སྔོན་འཇུག་ལྔ་པོར་རང་གི་འཇུག་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་ཐོབ་
མ་ཞོར་བར་སྒྲོངས།

སྔོན་འཇུག	མིང་གཞིའི་ཡི་གེ
ག	
ད	
བ	
མ	
འ	

ཡུལ་ལཱ་གཏམ་རྒྱུ། (མདོ་མཛེས་སྒྲུབ་ལས་)

དོན། ཡུལ་ལཱ་གཏམ་རྒྱུ། མདོ་མཛེས་སྒྲུབ་ལས་བརྒྱུ་པའི་གཏམ་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་
ཞིག་ཡིན། གཏམ་རྒྱུ་འདི་ལས་བཅོད་སྒྲན་དང་སེམས་ཤུགས་མ་ཆག་པར་མི་ཆེ་སྤྱེལ་བར་གཏོང་ལེན་
བྱེད་པའི་སྒྲོལ་དང་འཁོར་བའི་ཆོས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་མང་པོ་སྤྱོད་པའི་རྗེས་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མཛེས་
ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ་བདེན་པ་བཞི་ལ་ཉམས་ལེན་མཛེད་དེ་དགྲ་བཅོམ་མའི་གོ་སའ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན།

དགོས་དོན། ཡུལ་ལས་མི་ཆེ་ནང་པ་མ་བྱ་སྤྱག་དང་བཟའ་རྒྱ་སྤྱི་ཀྱན་འབྲལ་བའི་སྒྲོལ་དང་བཅོད་
སྒྲན་ཀྱན་ཤེས་ཉོགས་སྤྱབ་པའི་གཏམ་རྒྱུ་དོ་མཆར་ཆེ་བ་དེ་བསྐྱགས་ནས་རང་གི་མི་ཆེ་ནང་ཏུ་དཀའ་
ངལ་ཞིག་འབྱུང་དུས་སེམས་མ་ཁྱུ་པར་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྤྱབ་དགོས་པ་ཡིན།

སྟོབ་ཆན།

སྟོན་སངས་རྒྱལ་ཞལ་བཞུགས་པའི་དུས་ཤིག་ལ་རིགས་བཅུན་པའི་བྱིས་བདག་ཅིག་ལ་བྱ་མོ་མཛེས་
ཤིང་བཏྲ་ན་སྤྱག་པ་ཞིག་སྤྱེས། མིང་ལ་ཡུལ་ལཱ་གཏམ། བྱ་མོ་ཡུལ་ལཱ་ལང་ཆོ་རིམ་གྱིས་དར་ལ་བབས་
པ་ན། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་སོགས་མང་དུ་ཐོས་པ། བྱུང་བར་དུ་རིག་བྱེད་ལ་མཁས་པ་ཞིག་
ལ་བག་མར་བྱིན། ལོ་འགའི་རྗེས་སུ་ཡུལ་ལཱ་སྤྱུ་མར་གྱུར། རྒྱ་བ་ཆང་བ་ན་བྱ་སྤྱག་ཡིད་དུ་འོང་བ་
ཞིག་སྤྱེས། བྱིས་ཀྱི་པ་མ་ཁྱན་འཁོག་གཉིས་ལ་ཆོ་བོ་སྦྱར་བས་དགའ་སྟོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བྱུང་། དེ་ནས་
ཁྱན་འཁོག་གཉིས་རིམ་པར་ཆོ་ལས་འདས་པའི་རྗེས། ཡུལ་ལཱ་ཡང་བསྐྱར་མངལ་སྤྱུ་པར་གྱུར། དེ་
ནས་སྤྱི་རྒྱ་གང་ལ་ཉེ་བ་ན། ཡུལ་ལས་རང་གི་བཟའ་རྒྱ་ལ་བྱིས་འདི་དུ་བཅའ་ན་བྱོད་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་
སྤྱོད་དགོས་འབྱུང་བས། དེ་བས་གྲུས་མའི་པ་མའི་བྱིས་དུ་སོང་ནས་བཅས་ན་ང་གཉིས་ལ་དཀའ་ངལ་
མེད་པ་སྤྱབས་བདེའོ་ཞེས་བཤད། ཁྱོ་བོ་ཡང་རང་གི་བཟའ་རྒྱའི་གོས་ལ་མོས་མཐུན་བྱུང་། གཉིས་ཀ་བྱ་
བྱིད་དེ་ཡུལ་ལཱ་པ་མའི་བྱིས་ལ་སོང་། སོང་སོང་ནས་ལམ་བྱེད་ཅམ་དུ་སྤྱེབས་སྐབས། སྟོ་བྱར་དུ་
ཡུལ་ལཱ་མངལ་མི་བདེ་བར་གྱུར་ཏེ་འགོ་མ་རྒྱས་པ་དང་། ཁྱོ་བོས་མོ་བསྐྱར་ཏེ་ངལ་གསོ་བའི་གནས་ཤིག་

བཅའ་པས་ཤིང་སྤོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ངལ་གསོས་ཏེ་བསྐྱད། ལྷན་ལའི་མངལ་བྱ་ཆེ་བ་སོང་།
གནས་བྱེད་ཅམ་ལ་བྱ་ཞིག་བདེ་བར་བཅས། ཡིན་ན་ཡང་སྟབས་མ་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཁྱོ་བོ་ངལ་ནས་
གཉིད་བྱ་པོ་གཡུར་བའི་སྐབས་སྤྱལ་དུ་ག་ཅན་ཞིག་གིས་སོ་བཏབ་ནས་ཁྱོ་བོ་གཉིད་ནང་དུ་ག་པོ་ག་སྟེ་
ཤི། ཕྱི་ཉིན་སྐྱ་རེངས་ཤར་བ་དང་ལྷན་ལས་ཁྱོ་བོའི་མིང་ནས་རྒྱས་ཤུགས་གང་ཡོད་བཏོན་ཏེ་བོས་ཀྱང་
ཁྱོ་བོ་མ་འགྲུལ། ལྷན་ལ་ཡར་ལངས་ཏེ་བཞུགས་ཅ་ན། ཁྱོ་བོ་སྤྱལ་གྱི་སོ་བཏབ་ནས་བསད་དེ་ལུས་ཀྱང་
རེངས་པས་ཀྱང་འདྲུག་ལྷན་ལས་རང་གི་མིག་ལའང་ཡིད་མི་ཆེས་པ་ལྟར་རེ་ཞིག་ལུས། དེ་ནས་བྱ་སྐད་
ཤུགས་དྲག་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་བྲན་པ་ཐོར་ཏེ་ས་ལ་འགྲུལ། བྱ་ཆེ་བས་ཨ་པ་སྤྱལ་གྱིས་བསད་པ་མཐོང་
ནས་ཨ་པའི་རོ་ལ་འཐམས་ཏེ་སྐད་ཆེན་པོས་ཨ་པ་ཨ་པ་ཞེས་ཡང་ཡང་འབོད། བྱ་ཆེ་བའི་བྱ་སྐད་གྱིས་
ལྷན་ལ་བརྒྱལ་བ་ལས་བྱིར་བསྐྱངས་ཏེ་མགོ་བོ་ཡར་བཏེགས་ཏེ་བཞུགས་པ་ན། བྱ་ཆེ་བ་ད་དུང་ཨ་པའི་རོ་
ལ་དམ་པོར་འཇུས་ཏེ་བྱ་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་ནས་ལྷན་ལ་དལ་གྱིས་ཡར་ལངས་ཏེ་བྱ་ཆེ་བ་རྒྱབ་ཏུ་ཁྱུང།
བྱ་རྒྱུད་བ་བང་བར་བཟུང་ནས་རེ་ཐག་ཆད་པའི་ངང་ནས་ཁྱོ་བོའི་རོ་ལ་ཕྱི་མིག་གིས་ཡང་ཡང་ལྟ་བཞིན་
རང་གི་པ་མའི་ཡུལ་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ཁ་གཏད་དེ་སོང་ངོ་། མ་བྱ་གསུམ་པོ་ལམ་ནོར་ཏེ་གནས་དབེན་པ་ཞིག་
བརྒྱུད་དེ་སོང་བ་ན། བྱ་གཉིས་ཀ་ལྟོགས་སྒྲོམ་གྱིས་རབ་ཏུ་མཐར་ཏེ་བྱ་སྐད་ཀྱང་པན་རྒྱན་འགན་པ་
ལྟར་རྒྱན་མ་ཆད་པས་མའི་ཡིད་ལ་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་སྤྱོད་བསྤྱོད། དེ་ལྟར་སོང་བ་དང་། ཁ་ཞེང་ཆེ་ཞིང་
གཏིང་ཐབ་པའི་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་གི་འགྲམ་དུ་སྤྲོལས། བྱ་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་རྒྱ་ཆེན་དེའི་པ་རོ་ལ་དུ་འབྱེར་
ཐབས་བྲལ་བས་ལྷན་ལའི་སེམས་ལ་ཐོག་མར་བྱ་རྒྱུད་བ་རྒྱུད་པ་རོ་ལ་དུ་བསྐྱུལ། དེའི་རྗེས་བྱིར་བྱ་ཆེ་བ་
ལེན་དུ་འོང་སྟམ་སྟེ་བྱ་རྒྱུད་བ་རྒྱུད་པ་རོ་ལ་དུ་བཞག་ནས་བྱ་ཆེ་བ་ལེན་དུ་སོང་ཨ་པ་འོང་བ་མཐོང་སྟེ་
དགའ་ནས་རེངས་ཏེ་རྒྱུད་ནང་དུ་བཀྲལ། ལྷན་ལས་བྱ་རྒྱུད་བཀྲལ་བ་མཐོང་ནས་དངངས་འཆབ་དང་
མཉམ་རྒྱུ་ལ་བཀྲལ་མི་ཉན་ཟེད། ཡང་བྱ་རྒྱུད་ལ་བཀྲལ་ནས་རྒྱུད་འོངས་པས་རྒྱུད་ནང་གར་སོང་ཆ་མེད་
དུ་གྱུར། རྒྱ་བོ་དེས་རང་གི་གཅེས་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རྗེས་ལྷན་ལ་བྱ་སྐད་འབྱིན་བཞིན་བྱ་རྒྱུད་ཡོད་
སར་སོང་བ་ན་བྱ་རྒྱུད་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤིག་གིས་ཁ་ཐས་སྤྱོད་ཀྱང་ཏེ། ས་དེ་ན་བྱའི་ཐག་ཐིགས་པ་ཅམ་
ཡང་ལུས་མེད་པ་མཐོང་། ཡང་བ་དང་འཛིགས་སྤྱོད་དུང་བའི་གནས་རྒྱུད་དེ་མཐོང་ནས་ལྷན་ལ་ཏ་ལས་
ཤིང་ཏོན་ཐོར་ཏེ་བསྐྱམས་པའི་ཤིང་སྤོང་ལྟར་ས་ལ་ཁ་སྤྱོད་ཏུ་འགྲུལ། དེ་ནས་བརྒྱལ་བ་ལས་བྱིར་སངས་ཏེ་

ཡང་བསད་དེ་ལ་ནམས་མར་ཁུའི་ནང་བཅོས་ནས་བཅན་གྱིས་ཁོ་མོ་ལ་བཟའ་རུ་བཅུག། ལྷན་ལའི་སེམས་ལ་སྲིན་པོ་ཡིན་ཀྱང་རང་གི་ཚུང་མར་བཅན་གྱིས་བུ་ལ་བཟའ་རུ་འཇུག་པ་ཞིག་གང་ན་ཡོད། ང་ནི་རྩེ་འབྲེའི་བསོད་ནམས་མེད་པའི་མི་ལས་ངན་ཞིག་བསམས་ཏེ་མིག་ཟུང་ནས་མཆི་མ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བཞིན་བསྐྱད། དེ་ནས་ལྷན་ལ་རྩི་རྒྱུ་ལས་རི་དྲགས་རི་བཞིན་བློས་བློས་པ་ན་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱོད་ཏེ་འདབས་སྐྱེད་མོས་ཆེ་ལ་ཞིག་དུ་སྐྱེབས། ལྷན་ལ་སྟོགས་སྟོམ་དང་ངལ་དུབ་ཀྱིས་མནར་བས་སྟོན་གྱིབ་ཅིག་གི་འོག་དུ་ངལ་གསོ་བྱས་བསྐྱད། ལྷན་ལ་དང་ཐག་མི་རིང་བའི་ས་ན་སྐྱེས་པ་གཞོན་ནུ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཆེ་འདས་བཟའ་ཆེའི་རུས་བུ་དུར་སྤས་བྱས་རྗེས་སེམས་སྤྱག་གིས་དུ་བཞིན་ཡོད་པ་ན། ལྷན་ལ་མདུན་དུ་སོང་ནས་རང་གི་གནས་ཚུལ་ཐམས་ཅད་མ་བསང་མ་སྤས་པར་བཤད། གཞོན་ནུ་དེས་ཀྱང་ལྷན་ལ་རང་གི་སྤྱོད་སྤྱག་ནམས་བཤད། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཉེ་མོར་གྱུར་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྟོ་སེམས་གཏད་དེ་གཉེན་བསྐྱིགས། དེའི་རྗེས་པན་ཚུན་མཛེས་བཞིན་མཐུན་པར་འགྲོགས་ཏེ་སྐྱེད་པའི་འཆོ་བ་རོལ་འགོ་ཚུགས་པ་ཅམ་གྱིས་ཁྱོ་བོ་ལ་ནད་ཆབས་ཆེན་ཞིག་བྱུང་ནས་ཆེ་ལས་འདས། ས་དེའི་ཡུལ་སྟོལ་གོམས་འདྲིས་ལ་ཁྱོ་བོ་ཆེ་ལས་འདས་ན་དེའི་བཟའ་ཆེའང་ཁྱོ་བོའི་རོ་མཉམ་གསོན་པོར་དུར་སྤས་བྱེད་དགོས་པས་ལྷན་ལ་གསོན་པོར་ཁྱོ་བོའི་རོ་མཉམ་དུར་ཁུང་དུ་བཅུག། ཉིན་དེའི་མཆན་མོར་དུར་རྒྱན་འགས་དུར་སྟོག་བྱེད་སྐབས་དུར་ཁུང་ལས་བྱད་མེད་གསོན་པོ་ཞིག་མཐོང་ནས་དུར་རྒྱན་ཀྱང་འདྲིགས་ཏེ་མདུན་དུ་འགྲོ་མ་བྱས། དེ་ནས་ཞིབ་པར་བཟླས་པས་བྱད་མེད་ཡོད་དབང་འགྲོག་པ་ཞིག་ཡོད་པས། དུར་རྒྱན་དཔོན་པོའི་ཚུང་མ་བྱས། དེ་ནས་མི་རིང་བར་དུར་རྒྱན་ནམས་རྒྱལ་པོས་བཟུང་ནས་དུར་རྒྱན་དཔོན་པོ་ལ་སྟོག་གི་ཉེས་ཆད་བཏང་། དེ་ནས་རོ་དུར་རྒྱན་ཀྱང་ནས་ཁྱེར་ཏེ་དུར་སྤས་བྱེད་དུས་ལྷན་ལ་དུར་རྒྱན་དཔོན་པོའི་ཚུང་མ་ཡིན་པས་རོ་དང་མཉམ་གསོན་པོར་དུར་ཁུང་དུ་སྤྱོད། མཆན་མོ་སྤང་སྟོགས་ཀྱང་གྱིས་ལྷན་ལ་འཇུག་པའི་དུར་དེ་སྤྱོད་པ་ན་མི་གསོན་པོ་ཞིག་ཕྱིར་མཐོན་པས་སྤང་ཀྱང་ཀྱང་འདྲིགས་ཏེ་ཤོར། ལྷན་ལས་ངས་ཆེ་སྟོན་མར་སྤྲིག་པའི་ལས་ཅི་ཞིག་བསགས་པ་ཡིན་ནམ་འདྲིགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་འདྲི་འདྲི་ཞིག་ཐུངས་ཀྱང་དུར་སྟོག་ལ་གཞོན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བཟླས་ན། བདག་གིས་ད་དུང་འདྲིག་ཉིན་འདྲིའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཐུང་མ་ཆར་བ་འདྲ་སྟོན་ནས་ཡོད་སྟོ། ལྷན་ལའི་ན་བར་ཐོས་པ་བཞིན་ཤུག་འདྲི་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྲི་ཤིག་མཛོན་པར་བྱང་ཚུབ་ནས་མཆན་ལའང་སངས་རྒྱས་ཞེས་



- ༡༽ ལྷནས་དང་པོ་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་རིག་བྱེད་ལ་མཁས་པ་དང་ལ་བབས་པ་ཞིག་ལ་བག་མར་བརྒྱངས།
 ༢༽ ལྷནས་འི་པ་མའི་བྱིས་བྱ་བཅའ་བར་འགོ་དྲུས་ལམ་བར་ལ་བྱ་བཅས། བཟའ་ལྷན་སྤྱལ་གྱིས་སོ་
 བརྒྱབ་ནས་གོངས། དེ་ནས་བྱ་གཉིས་ལས་ཆེ་བ་ཆུང་ཤོད། ཆུང་བ་སྤྱང་ཀྱས་བཞོས་པའི་སྟེན་ངན་
 ཀྱན་བྱང་།



འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- 1) ལྷནས་འཛི་ལང་ཚོ་དང་ལ་བབས་པ་དང་སུ་མཉམ་བཞག་སྟོན་བྱས་སམ།
- 2) ལྷནས་པ་མའི་ཁྱིམ་དུ་འགོ་དུས་རྒྱུན་གང་དང་འཕྲད་དམ།
- 3) ལྷནས་བུ་གཉིས་དང་ཇི་ལྟར་འབྲལ་ལམ།
- 4) ལྷནས་མཐོང་བ་དང་པ་མའི་ཁྱོགས་པོ་བྲམ་ཟེས་གང་སྒྲུས་སམ།
- 5) ལྷནས་པ་མའི་བདེ་ཐང་དེས་པ་དང་བྲམ་ཟེས་གང་བཤད།
- 6) ལྷན་ལས་ཁྱོ་བོ་ལ་སྟོ་ཅི་བྱིར་མ་བྱས།
- 7) ལྷནས་བརྒྱལ་ལས་སངས་རྗེས་བྲམ་ཟེས་སེམས་གསོ་གང་བཏང་།
- 8) ཁྱོ་བོ་ཆང་གིས་བཟི་ནས་སྟོ་བཅག་སྟེ་ནང་དུ་འོངས་ནས་གང་བྱས།
- 9) ལྷནས་ཁྱིམ་ནས་ཤོར་ཏེ་གར་སོང་།
- 10) ལྷནས་དུར་ཁུང་ནས་སུས་བཏོན།
- 11) ཐབས་མཛུགས་ལྷནས་དག་བཅོམ་མའི་གོ་འཕང་ཇི་ལྟར་ཐོབ།

- ༡༽ ལྷན་ལ་འཇུག་གིས་.....དང་ལ་བབས།
 ༢༽ ས་མ་གཉིས་.....འདས།
 ༣༽ ལྷན་ལ་ཡང་བསྐྱར་.....ལྷན།
 ༤༽ ཁྱོ་བོ་ངལ་ནས་གཉིད་ལ་སོང་བའི་སྐབས་.....བསད།
 ༥༽ ལྷན་ལ་འཇུག་གིས་.....དང་འབྲལ།
 ༦༽ ལྷན་ལ་ཁྱོ་བོ་ར་བཞི་ཡིས་.....བཟའ་བྱ་འདུག།
 ༧༽ ལྷན་ལ་དུར་ཁུང་ནས་.....གི་གསོན་པོར་བཏོན།
 ༨༽ སྐབས་དེར་.....ལྷན་ལ་འདུལ་བར་མཁྱེན་ནས་གམ་དུ་ཕེབས།
 ༩༽ ལྷན་ལ་ས་སངས་རྒྱས་ལ་.....མཛོད་ལྷན།
 ༡༠༽ བཙུན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་སྤེད་དེ་སྐྱབ་པས་.....གོ་འཕང་ཐོབ།

སྐྱམ་མ། གཟའ་ལྷ། སྐྱལ། བརྒྱལ། དཔེན་པ། གཉིང་ཟབ། ས་རོལ།
 དང་འཕྲལ། མཆོད་མ། སེམས་གསོ། དུར་ཁུང་། ཅོག་བྱར།

གྲངས་ཀྱི་མངོན་བཟློག་

ངོ་སྤྱོད། གྲངས་ཀྱི་མངོན་བཟློག་འདི་བཞི་དྲུག་དཀར་པོ་ལས་མངོན་བཟློག་གཅིག་ནས་བཅུ་བར་མདོར་
བསྡུས་ཏེ་འཆད་པའི་རིག་གནས་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། འདིར་རྩ་བ་དང་། དེའི་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུར་
གསལ་བར་བྱས་ཏེ་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན། གྲངས་ཀྱི་མངོན་བཟློག་ཤེས་ན་མིང་ཆོག་མང་པོ་ཤེས་པ་དང་།
ཚིམ་འབྲི་བ་ལ་ཆོག་གྲངས་མང་པོ་ཤེས་ཐུབ་པ་བྱུང་ངོ་།

དགོས་དོན། གྲངས་ཀྱི་མངོན་བཟློག་ལ་བྱུང་ཆུབ་ན་གཅིག་ནས་བཅུ་བར་གྱི་གྲངས་ཀྱི་མངོན་བཟློག་ཀྱན་
ཤེས་པས་འཆད་པ་དང་ཚིམ་ལ་མཁས་པར་འགྱུར་ཐུབ་པ་དང་། དེ་གྲངས་ཀྱན་སྟོ་ལ་འཆར་ཐུབ་པ་
སོགས་རིག་པའི་གནས་ལ་མཁས་པར་འགྱུར་ཐུབ་པ་བྱུང་ངོ་།

སྟོན་ཆན།

༡༡། ན་མོ་མཆོ་སྟོ་ལ། ལྷ་མ་དང་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་བྱུག་འཆལ་ལོ། འཆད་ཚུད་ཚིམ་པའི་
དངོས་བྱུབ་སྟུལ་དུ་གསོལ། དེ་ཡང་བཞི་དྲུག་དཀར་པོ་ལས་མིང་གི་མངོན་བཟློག་གཅིག་ནས་བཅུ་བར་
མདོར་བསྡུས་ཏེ་འཆད་པ་ལ་དང་པོ་གཅིག་གི་མིང་ལས།

༡༢། ཚིམ་ལ་ཉར་མཁོ་རི་བོང་དང་།

ཆོ་བ་གཞུགས་དང་འོད་དཀར་ཅན།

བསེ་རུ་ནམས་ནི་གཅིག་གི་མིང་།

ཞེས་པ་སྟེ་ཆོ་བའི་ཁང་བཟང་ལ་རི་བོང་གི་གཞུགས་བརྟན་གཅིག་ཡོད་པ་དང་། གཞུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་
གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་དང་། འོད་དཀར་ཅན་ཏེ་ཆོ་བ་གཅིག་ལས་མེད་པ་དང་། རི་དྲགས་བསེ་རུ་ལ་རུ་གཅིག་
ལས་མི་སྟེ་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

༡༽ གྲིག་བཟོད་མཆོ་མ་ཐབས་ཤེས་དང་།

ལག་མིག་ཟུང་ནམས་གཉིས་ཀྱི་མིང་།

ཞེས་བ་སྟེ་འགྲིག་བ་སྟོད་བ་ལ་ཐོ་ཐོ་གཉིས་དགོས་བ་དང་། ལོ་གཅིག་ལ་ཉི་མ་སྟོ་བཟོད་དང་བྱང་བཟོད་གཉིས་ཡོད་བ་དང་། ཏུས་གཅིག་ཏུ་སྟུག་གུ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྟེས་བ་ལ་མཆོ་མར་གྲགས་བ་དང་། ཐབས་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་སུ་ངེས་བ་དང་། ལག་བ་དང་མིག་གཡས་གཡོན་གཉིས་རེ་ཡོད་བ་དང་། ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ལ་ཡ་གྲུལ་གཉིས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

༡༽ འཇིག་རྟེན་ཆ་བ་རྩེ་མོ་མེ།

ཡོན་ཏན་སྲིད་བ་གསུམ་གྱི་མིང་།

ཞེས་བ་སྟེ་ས་འོག་ས་སྟེང་ས་སྐྱ་གསུམ་ལ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་ཟེར་བ་དང་། ལྷ་སྐྱ། དེ་མི་མིང་། ཐོ་བ་རིལ་བུ་གསུམ་ལ་ཆ་བ་གསུམ་ཟེར་བ་དང་། སྟོ་སྟོགས་རྟ་གདོང་གི་མེ་དང་། བྱིས་ཀྱི་ཉི་མ་དང་། བསྐྱེད་བྱ་བ་བའི་མེ་སྟེ་མེ་གསུམ་ཡོད་བ་དང་། རྩལ་དང་ཐུན་བ་དང་སྟོང་སྟོང་གི་ཡོན་ཏན་གསུམ་ཡོད་བ་དང་གསུམ་ལ་མིང་གཞན་སྲིད་བ་གསུམ་ཡང་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

༢༽ རྒྱ་མཆོ་ཆུ་པོ་རིག་བྱེད་དང་།

བདུད་དང་སྡེ་བ་ཆུ་གཏེར་བཞི།

ཞེས་བ་སྟེ་རི་རབ་ཀྱི་མདངས་ཐོག་ལུགས་ཀྱིས་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ལ་ཁ་དོག་སྟོན་སེར་དཀར་དམར་བཞིར་ཡོད་བ་དང་། གཞུ་དང་སིན་རྩུ་དང་སི་ཏུ་དང་བུའུ་སྟེ་ཆུ་པོ་བཞི་ཡོད་བ་དང་། མཆོད་བྱེད་དང་། རེས་བརྗོད། སྲིད་བསྐྱེད་དང་སྟན་དང་གས་ཏེ་རིག་བྱེད་བཞི་ཡོད་བ་དང་། ལྷའི་བུ་དང་ཉོན་མོངས་བ་དང་འཆི་བདག་དང་ཕུང་པོ་སྟེ་བདུད་བཞི་ཡོད་བ་དང་། གནས་བརྟན་བ་དང་ཐམས་ཅད་ཡོད་བ་དང་མང་པོས་བཀྱར་བ་དང་། སལ་ཆེན་བ་སྟེ་རྩ་བའི་སྡེ་བ་བཞི་ཡོད་བ་དང་། རྒྱ་མཆོ་ལ་མིང་གཞན་ཆུ་གཏེར་ཡང་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

༣༽ འདོད་ཡོན་ཉེར་སྟོད་དབང་པོ་དང་།

མདའ་དང་འབྱུང་བ་ལྟ་ཡི་མིང་།།

ཞེས་པ་སྟེ་གཟུགས་དང་སྒྲ་དང་བི་དང་རོ་དང་རེག་བྱ་སྟེ་འདོད་ཡོན་ལྡན་ཡོད་པ་དང་། མེ་ཉོག་དང་བདུག་སྟོས་དང་མར་མེ་དང་བི་ཆབ་དང་ཞལ་ཟས་ཉེ་ཉེར་སྒྲིད་ལྟ་ཡོད་པ་དང་། མིག་དང་ན་བ་དང་སྒྲ་དང་ཕྱེ་དང་ལུས་ཉེ་དབང་པོ་ལྟ་ཡོད་པ་དང་། བདུད་དགའ་རབ་དབང་ཕུག་ལ་སྟོས་བྱེད་དང་སྲིད་བྱེད་དང་སྒྲིང་ས་བྱེད་དང་སྒྲོམ་བྱེད་དང་འཆིང་བྱེད་དེ་མདའ་ལྟ་ཡོད་པ་དང་། ས་དང་རྩ་དང་མེ་དང་རྩྱ་དང་ནམ་མཁའ་སྟེ་འབྱུང་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་རྩ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།།

༦༽ རོ་དུས་མཆམས་དང་བོ་བ་དང་།།

རྒྱན་དང་བཟང་པོ་དུག་ཏུ་གྲགས།།

ཞེས་པ་སྟེ་མངར་བ་དང་སྒྱུར་བ་དང་ཁ་བ་དང་སྐྱ་བ་དང་ཆ་བ་དང་ལན་ཆ་བ་སྟེ་རོ་དུག་ཡོད་པ་དང་། དབྱིད་དང་སོས་ཀ་དང་དབྱར་དང་སྟོན་དང་དགུན་སྟོད་དང་དགུན་སྒྲིང་དེ་དུས་དང་དུས་མཆམས་དུག་རེ་ཡོད་པ་དང་། རོ་ལ་མིང་གཞན་བོ་བ་ཡང་ཟེར་བ་དང་། ལྷ་སྒྲུབ་དང་སྟོགས་སྒྲུང་དང་འཕགས་པ་ལྟ་དང་ཐོགས་མེད་དང་དབྱིག་གཉེན་དང་སྟོགས་སྒྲུང་དང་ཆོས་གྲགས་ཉེ། འཛམ་གླིང་མཛོལ་པའི་རྒྱན་དུག་ཡོད་པ་དང་། རྩ་ཉི་དང་སྒྲུག་སྒྲིལ་དང་ཀ་ཀོ་ལ་དང་རྩ་གང་དང་ཡི་མི་དང་གྲུར་གྲུམ་སྟེ། བཟང་པོ་དུག་ཡོད་པའི་རྩ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།།

༧༽ རིན་ཆེན་ས་འཛིན་སྐབ་པ་དང་།།

རི་བོ་བྱང་སྒྲོང་གཟའ་རྟ་བདུན།།

ཞེས་པ་སྟེ་འཁོར་ལོ་དང་ནོར་བུ་དང་བཅུན་མོ་དང་སྒྲོན་པོ་དང་སྒྲུང་པོ་དང་རྟ་མཆོག་དང་དམག་དཔོན་ཉེ་རྒྱལ་སྲིད་བདུན་ཡོད་པ་དང་། གཤོལ་མདའ་འཛིན་པ་དང་། སེང་ལྗེང་ཅན་དང་། རྟ་རྟ་དང་། ལྟ་རྟ་སྐྱག་རི་དང་། རྟ་མ་འདུད་དང་། གཉའ་ཤིང་འཛིན་དང་སྒྲུང་ཅན་དེ་གསེར་གྱི་ས་འཛིན་བདུན་ཡོད་པ་དང་། རྟ་གཟིགས་དང་། གཙུག་གཉོར་ཅན་དང་། ཐམས་ཅད་སྒྲོབ་དང་། འཁོར་བ་འཛིག་དང་། གསེར་སྐབ་དང་འོད་སྒྲུངས་དང་ཤུག་སྐབ་པ་སྟེ་སྐབ་པ་བདུན་ཡོད་པ་དང་། ས་འཛིན་དང་རི་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྟ་གྲངས་ཡིན་པ་དང་། འོད་ཟེར་ཅན་དང་ཉི་མ་དང་རྩྱ་ཤེས་དང་འོད་ཡངས་དང་ལྟ་མིན་འཛོམས་

དང་མཆོད་བྱིན་ཅན་དང་གནས་འཛོགས་སྟེ་སྐར་མ་མེ་བདུན་ལ་གནས་པའི་བྱང་སྟོང་བདུན་ཡོད་པ་དང་།
 ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་དང་མིག་དམར་དང་ལྷག་པ་དང་ཕྱར་བྱ་དང་པ་སངས་དང་སྟེན་པ་སྟེ་རེས་བཟའ་བདུན་
 ཡོད་པ་དང་། རྒྱུད་དང་ཡིད་མཁྱོགས་དང་མདོག་ལྷ་པ་དང་ཐིག་ལེ་ཅན་དང་རེས་བཟོད་དང་ཉིན་ཏུ་རྒྱལ་
 མཆན་དང་རི་འཛོམས་རྣམས་ནི་ཉི་མ་འབྲེན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་ཏུ་བདུན་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

༡༽ བཟ་ཤེས་ལྷ་རྒྱ་ལོར་གདེངས་ཅན།

ཉི་ཤེས་ལྷོ་འགོ་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་།

ཞེས་པ་སྟེ་གདུགས་དང་གསེར་ཉ་དང་བུམ་པ་དང་བརྒྱ་དང་དྲུང་དང་དཔལ་བེལ་དང་རྒྱལ་མཆན་དང་
 འཁོར་ལོ་སྟེ་བཟ་ཤེས་པའི་རྟགས་བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་། ཆངས་པ་དང་ཞིང་ཉི་དང་བྲག་པོ་དང་དབང་ཕྱག་
 དང་སྟེན་བྱག་དང་ཆོགས་བདག་དང་ལེགས་ལྷན་ནག་པོ་དང་བི་ཉི་ས་ཏུ་སྟེ་ལྷ་ཆེན་བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་།
 མཐའ་ཡས་དང་འཛོགས་པོ་དང་སྟོབས་རྒྱ་དང་རིགས་ལྷན་དང་ལོར་རྒྱས་དྲུང་སྟོང་དང་བརྒྱ་དང་ལྷ་སྟེ་
 ལྷ་ཆེན་བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་སྟེ་དང་བརྟན་པ་དང་ཟླ་བ་དང་འཛོན་བྱེད་དང་རྒྱུད་དང་མེ་དང་ནམ་ལངས་
 དང་འོད་བྱེད་དེ་ལོར་གྱི་ལྷ་བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་ལ་མིང་གཞན་གདེངས་ཅན་ཡང་ཟེར། འཇམ་དབྱངས་
 དང་ཕྱག་རྒྱུ་དོར་དང་སྒྱུན་རས་གཟིགས་དང་ས་སྟོང་དང་སྒྲིབ་སེལ་དང་ནམ་སྟོང་ དང་བྱམས་པ་དང་ཀུན་
 བཟང་སྟེ་ཉི་བའི་ཤེས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱིས་བྱེ་བའི་ལྷོ་འགོ་སྟེ་སྒྲུལ་བརྒྱད་ཡོད་
 པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

༢༽ ཅ་དང་སྟེན་པོ་བྱ་ག་དང་།

གཏེར་མ་དགུ་ཡི་མིང་ཡིན་ལ།

ཞེས་པ་སྟེ་རོ་མ་དང་རྒྱུ་མ་དང་དབུ་མ་སྟེ་ཅ་གསུམ་དང་། རམ་མཁའི་འཁོར་ལོ་དང་བདེ་བའི་འཁོར་
 ལོ་དང་ལོངས་སྟོང་འཁོར་ལོ་དང་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་སྒྲུལ་པའི་འཁོར་ལོ་དང་བདེ་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྟེ་
 ཅ་འཁོར་དགུ་དང་། གཏེར་དགུ་ལ་སྟེན་པོ་དགུ་སྟེ་སྒྲུང་བ་པོ་དགུ་ཡོད་པ་དང་། མིག་དང་ན་བ་དང་ལྷ་
 བ་གསུམ་ལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་རེ་དང་། ཁ་དང་འོག་སྟོ་གཉིས་ཉི་བྱ་ག་དགུ་ཡོད་པ་དང་། བརྒྱ་ཅན་
 དང་དྲུང་ཅན་དང་བརྒྱ་ཆེན་པོ་ཅན་དང་། ལྷ་སྟེན་ཅན་དང་རུས་སྒྲུལ་ཅན་དང་། ར་ཡབ་ཅན་དང་དགའ་
 བ་ཅན་དང་སྟོན་པོ་སྟེན་བྱེད་དེ། གཏེར་དགུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

༡༠༽ ཁྱོ་བོ་འབྱོར་བ་ཕྱོགས་འཇུག་པ།
སྟོབས་དང་སོར་མོ་བཅུ་ཡི་མིང་།

ཞེས་པ་སྟེ་སྟོང་འོག་ཕྱོགས་མཆམས་བཅུར་ཁྱོ་བོ་བཅུ་སྟེ། གཞོད་མཛེས་དང་གཤེན་ཇེ་གཤེད་དང་
གཞན་གྱིས་མི་བྱབ་པ་དང་། ཉ་མགོན་དང་། བདུད་ཅི་འབྲིལ་བ་དང་། འདོད་རྒྱལ་དང་། དབྱུག་སྟོན་ཅན་
དང་། སྟོབས་པོ་ཆེ་དང་མི་གཡོ་བ་དང་། གཞུག་ཏྱོར་འཁོར་བསྐྱར་དང་དོ་རྩེ་ས་འགོ་སྟེ་ཁྱོ་བོ་བཅུ་ཡོད་
པ་དང་། མི་ཉིད་ཡིན་པ་དང་། དུལ་དབྱས་སུ་སྦྱེས་པ། དབང་པོ་ཆང་བ། ལས་མཐའ་མ་ལོག་པ། གནས་
སྟེ་སྟོད་གསུམ་ལ་དད་པ། སངས་རྒྱས་བྱོན་པ། དེ་ཆོས་གསུངས་པ། བསྟན་པ་གནས་པ། བསྟན་པ་འི་
རྩེ་ས་སུ་འཇུག་ ཆོས་ཀྱི་མཐུན་སྦྱེན་ཆང་བ་སྟེ་རང་འབྱོར་ལྟ་དང་གཞན་འབྱོར་ལྟ་སྟེ་འབྱོར་བ་བཅུ་ཡོད་
པ་དང་། ཕྱོགས་བཞི་མཆམས་བཞི་སྟེ་འོག་གཉིས་སྟེ་ཕྱོགས་བཅུ་ཡོད་པ་དང་། ཉ་དང་རུས་སྤལ་དང་
པག་གོད་དང་མི་ཡི་སེལ་དང་མི་ལུ་བྱང་དང་མི་སྤྱུག་པ་དང་ནག་པོ་དང་དགའ་བྱེད་རྩ་མ་ཁ་དང་། རྒྱས་པ་
རྩ་མ་ཁ་དང་སངས་རྒྱས་ཤུག་བྱབ་པ་སྟེ་བྱབ་འཇུག་ལ་འཇུག་པ་བཅུ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་བཤེགས་
པའི་སྟོབས་བཅུ་སྟེ་གནས་དང་གནས་མ་ཡིན་པ་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྦྱོན་པ་
མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། མོས་པ་སྤྲ་ཆོགས་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། ཁམས་སྤྲ་ཆོགས་མཐུན་པའི་
སྟོབས་དང་། དབང་པོ་མཆོག་དང་མཆོག་མ་ཡིན་པ་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། ཐམས་ཅད་དུ་འགོ་བའི་
ལམ་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། ཀྱན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་དང་རྣམ་པར་བྱང་བ་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། སྟོན་
ཀྱི་གནས་རྩེ་ས་སུ་བྱབ་པ་མཐུན་པའི་སྟོབས་དང་། འཆི་འཕོ་བ་དང་སྦྱེ་བ་མཐུན་པའི་སྟོབས། ཟག་པ་
ཟད་པ་མཐུན་པའི་སྟོབས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ལ་སྟོབས་བཅུ་ཡོད་པ་དང་། རྟེན་པ་ལ་སོར་མོ་བཅུ་དང་ལག་
པ་ལ་སོར་མོ་བཅུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

སྒྲིང་ཆེན།

ནང་གསལའི་དྲི་བ། ༡༣-༡

༡༩ རོད་དཀར་ཅན་དང་བསེ་རུ་གང་དང་གང་གི་མིང་ཇི་ལྟར་ཡིན།

ཁོ་རྒྱལ་དང་བཟང་པོ་ཐུག་གང་གང་ཡིན།

བྱེད་སྒོ།

གངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ལས་རང་ངོས་ནས་ལྷ། རྒྱལ་དང་བདུན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གངས་མེས།

ནང་གསལ་བྲིས་ལན། ༡༣-༡

༡༽ འོད་དཀར་ཅན་ཏེ་སྒྲ་བ་གཅིག་དང་། བསེ་རུ་ལ་རྒྱ་གཅིག་ལས་མེད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

ཁ རྒྱ་རྩལ་ནི། སྤྲ་སྤྲུབ། འོགས་སྐང་། འཕགས་པ་སྟ། རོགས་མེད། དབྱིག་གཉེན་དང་། ཆོས་
གགས་ཏེ་འཛམ་སྐྱིང་མཛེས་པའི་རྒྱ་རྩལ་དང་། བཟང་པོ་རྩལ་ནི། རྫོ་ཏི། སྤུག་སྤེལ།
ཀ་ཀོ་ལ། རྩ་གང་། ཡི་ཞི་དང་། གྲུང་གྲུམ་སྟེ་བཟང་པོ་རྩལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བློས།

 ୧) ସ୍ରାବ୍ୟ'ଶ୍ରି'ଧର୍ମ'ବର୍ଜିତ'ବାସ୍ତବ'ବାଦ'ଋଷ'ବହୁବାସ'ହେ'ଋଷ।

 7) ལྷ་བ་དང་བསེ་རུ་ལ་གཅིག་གི་མིང་ཅི་ལ་ཟེད།

-  ༡) འདོད་ཡོན་ལྷ་དང་། དབང་པོ་ལྷ་གང་གང་ཡིན།
-  ༢) བདུན་དགའ་རབ་དབང་ལྷ་གི་མདའ་ལྷ་གང་གང་ཡིན།
-  ༣) ལྷ་བ་པ་བདུན་གང་གང་ཡིན།
-  ༤) ཉེ་སྤྲུལ་དང་བཟུ་ཤིས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་ནང་ཅིའི་ཕྱིར་བགྲངས།
-  ༥) ལྷོ་བས་བཅུ་གང་གང་ཡིན།
-  ༦) མིག་དང་སོར་སོ་ཀུན་གྲངས་གང་གང་གི་ཁོངས་ཡིན།



བར་སྟོང་རྣམས་སྟོངས།

- ༡) ལྷ་བ་གཟུགས་དང་.....ཅན།
- ༢) ལག་མིག་ཟུང་རྣམས་.....མིང་།
- ༣) ཡོན་ཏན་.....གསུམ་གྱི་མིང་།
- ༤) མདའ་དང་.....ལྷ་ཡི་མིང་།
- ༥) རྒྱན་དང་བཟང་པོ་.....གྲགས།
- ༦) རིན་ཆེན་ས་འཛིན་.....དང་།
- ༧) ཉེ་གས་སྟོ་འགོ་.....མིང་།
- ༨) རྩ་བ་སྤྱིན་པོ་.....དང་།
- ༩) ལྷོ་བས་དང་.....བཅུ་ཡི་མིང་།
- ༡༠) གྲངས་.....བཅུ་པར་འཆད།



གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བརྗོད་བ་མཛོད།

བསེ་བྲ། ལག་མིག་ ཆ་བ། རྒྱ་མཆོ། རྩ་གཏེར། དབང་པོ། འབྲུང་བ།
བཟང་པོ་བྲུག་ རིན་ཆེན། བཟུ་ཤིས། ལྷ་བ། ལྷོ་བས།

སྒྲིང་པོའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་གདམས་པ།

དོ་སྒྲོན། དུས་རབས་སུ་ཕྱིའི་སྒྲན་ངག་མཁན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་གཅིག་ནི་མཁས་
དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་ཡིན། ཁོང་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་འགོར་སྐྱེ་འབྱུངས། ཁོང་གིས་
བརྩམས་པའི་ལེགས་པ་འདད་རིན་ཐང་ཆེ་བ་མང་པོ་ཞིག་གང་སར་འཕྲོང་ཡོད་པས། ཕྱིས་སུ་རྙེད་སོན་
བྱུང་བ་ནམས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས་པའི་དེབ་ཐེང་ཀུན་ལས། སྐབས་འདིར་སྒྲིང་པོ་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་
གདམས་པ། ཞེས་བཀོད་ཡོད་པའི་ནང་དམ་པའི་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་གནང་
ཡོད་ལ། དེ་དག་གི་དཔེ་མཆོན་མང་ཆེ་བ་མི་མང་པལ་པའི་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་དང་།
སྤེབ་སྤྱོར་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྡན་པས་འདི་ག་རྙེད་པལ་པའི་མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བསྐྱབས་ནའང་
གོ་རྣམས་ལ་ཉན་སྒྲོ་བ་དང་། བསམ་ན་ཡིད་ལ་འཇེབས་པའི་བྱེད་ཆོས་དུ་མ་ཞིག་དང་ལྡན་ཡོད།

དགོས་དོན། མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་མཆོག་གི་གསུམ་ཚུལ་འདི་བརྒྱུད་ནས་སྤོབ་གཉེར་
བ་ནམས་ལ་སྒྲན་ཚུལ་ཚུལ་སྤངས་དང་། དཔེ་མཆོན་བཀོད་སྤངས་། སྤེབ་སྤྱོར་སྤྱི་གསུམ་སོགས་ཚུལ་
པ་པོའི་རྩལ་ཀུན་དོ་སྒྲོན་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

སྤོབ་ཆན།

གང་ལ་བརྟེན་ན་བསྐྱེད་བ་མ་མཆིས་པའི།
སྐྱབས་གནས་རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་ཐུགས་རྗེའི་མཐུས།
དོན་མེད་འཁོར་བའི་འབྲུལ་སྤངས་ཀུན་ཞི་ནས།
སྤོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་ཕྱོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས།

ཅི་ལ་བསམས་ཀྱང་འདི་ག་རྙེད་བྱ་གཞག་ལ།
ཡང་སྤོས་སྒྲིང་པོ་ཉིལ་ཙམ་མི་འདུག་པས།
ལུན་ཐུང་ཆེ་འདིའི་སྤོ་སྒྲ་བསྐྱུར་བྱས་ཏེ།
ད་ནས་སྒྲིང་པོའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་བྱ།

དར་མའི་ན་ཆོད་དབྱར་གྱི་མེ་ཉལ་ཅམ།
མཛེས་པའི་བཀྲག་མདངས་དགུན་གྱི་འཇའ་ཆོན་ཅམ།
མི་ཡི་ཆེ་ལ་ཡུན་ལོང་མི་འདུག་པས།
ད་ནི་སྤྲོད་བོའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་བྱ།

སྤྱག་པའི་དུས་སུ་སྤྱིད་པའི་ཐབས་ལ་རེ།
སྤྱིད་པའི་དུས་སུ་སྤྱག་བསྐྱལ་ཡོང་གིས་དོགས།
རེ་དོགས་འཕྲང་ལས་ཐར་དུས་མི་འདུག་པས།
ད་ནི་སྤྲོད་བོའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་བྱ།

གཅེས་པར་བསྐྱངས་ཀྱང་ནད་དང་གཙོང་གི་གཞི།
རྒྱན་གྱིས་མཛེས་ཀྱང་མི་གཙང་རང་བཞིན་ཉིད།
མི་ཉག་ལུས་ལ་སྤྲོད་བོ་མི་འདུག་པས།
ད་ནི་སྤྲོད་བོའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་བྱ།

སྤྱག་པོ་སྤྱག་པོའི་ས་ནས་སྤྱག་གཏམ་བྱེད།
དབྱལ་པོ་དབྱལ་པོའི་ས་ནས་སྤྲེ་ངག་འདོན།
མི་རེའི་སེམས་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་ཁུར་བོ་རེ།
འཁོར་བའི་གནས་ན་བདེ་བའི་སྐྱབས་མ་མཆིས།

སྤྱིར་ན་སྤྱི་རོལ་བདེ་སྤྱག་སྤང་བ་ཀུན།
རང་གི་སེམས་ཉིད་གཅིག་བྱའི་ཆོ་འཕྲུལ་ཏེ།
ནང་གི་གཞུགས་བརྟན་སྤྱི་བྱ་འཆར་བ་ལས།
སྤྱི་ཡི་རྣམ་པ་ཚུར་ལ་འོངས་པ་མིན།

དེ་ལྟར་ལེགས་པར་གོ་ནས་དབྱང་བ་ཡིས།།
 ཀུན་གཞི་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་ཆོད་པའི་ཆོ།།
 ལྷང་བའི་ན་བྱུན་འདི་ཡི་པ་རོལ་ན།།
 ཆོས་ཉིད་དོན་གྱི་ནམ་མཁའ་དངོས་སུ་བཞུགས།།

ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ཡང་བཅོས་མ་སྟེ།།
 མེད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ཡང་བཅོས་མ་ཉིད།།
 དེ་འདྲའི་བཅོས་མ་ཀུན་གྱིས་མ་བསྐྱད་བ།།
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཡིན།།

ཡིན་མིན་ནམ་ཉོག་ཚུ་ཡི་གཉེར་མ་བཞིན།།
 གཅིག་རྗེས་གཅིག་གིས་མཐུད་དེ་འགོ་བ་འདི།།
 གཏོད་མེད་རང་དུ་སྟོད་ཀྱིས་ཞིག་པའི་ཆོ།།
 ཆོས་དབྱིངས་གཏོད་མའི་རྒྱ་མཚོར་སྟེབས་པ་ལེགས།།

མདོར་ན་ལྷང་བ་སེམས་ཀྱི་ཆོ་འདམས་ཏེ།།
 སེམས་ནི་སྟོང་བ་གཞི་མེད་རྩ་བའ་ཉིད།།
 གཞི་མེད་ཆོས་ལ་བདག་ཏུ་བརྩུང་བ་ཡིས།།
 ཁྱོད་དང་ང་ཡང་འཁོར་བའི་གནས་སུ་འབྱམས།།

དེས་ན་ལྷང་བའི་རྗེས་སུ་མ་འབྲང་བར།།
 ལྷང་མཁན་ཁོ་ལ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་པའི་ཆོ།།
 བརྗོད་དུ་མེད་པའི་རང་ངོ་མཐོང་འགྱུར་བས།།
 སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ལམ་དེ་ཐག་མི་རིང་།།

དེ་ལྟར་ཅ་གསུམ་ལྟ་ཡི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཀྱིས།
ལྷུང་དུ་རང་སེམས་སྒྲིང་བའི་ཅད་ཆོད་དེ།
ཀ་དག་རྩོགས་པ་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ས་ནས།
མཐའ་མེད་འགྲོ་བའི་དོན་ཆེན་བྱེད་པར་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ཡང་སྒྲིང་བའི་ཆོས་ལ་ཕྱོགས་པ་སྒྲོལ་མ་གཡང་འདྲོམས་ཀྱི་དོར་རྒྱལ་ཁམས་པ་དག་འདུན་
ཆོས་འཕེལ་གྱིས་བྲིས་བའོ།

སྒྲིང་ཆན།

ནང་གསལའི་རྩི་བ། ༡༡-༡



- ཀ༽ དར་མའི་ན་ཆོད་ཀྱི་དཔེ་རུ་གང་བཀོད་འདུག
ཁ༽ སྒྲིང་བའི་སྒྲ་ཆོས་བྱེད་པར་གདམས་པ། ཞེས་པ་འདི་སྒྲའི་གསུངས་ཡིན།

བྱེད་སྒྲོ།

སྒྲོ་བ་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱིས་གོང་གི་གསུང་ཚཱ་ནང་གི་དཔེ་དོན་ཀུན་སོ་སོར་བྱེས་ནས། གཞན་དཔེ་རེ་
སྒྲར་ཏེ་ཚཱ་རྩུང་རྩུང་རེ་བྲིས་ཤིག

བྱེད་གྱིས་མཁྱེན་ནས།

རང་གཞན་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་ཆེ་ནི་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ནང་འདྲིག་ཅིང་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དང་། ལུས་
ལ་སྒྲིང་བོ་མེད་ཅིང་མི་གཙང་གི་རང་བཞིན་ཉིད་དང་། འདྲིག་རྟེན་འདིར་སྤྱུག་དབུལ་གཉིས་ཀའི་སེམས་

ལའང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡོད་པ་སོགས་བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་གནང་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་ན་འཁོར་བའི་གནས་གང་
དུའང་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་མེད་པས། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་
དགོས་པ་ནི་གཤམ་ཆེད།

ནང་གསལ་བྱིས་ལན། ༡༡-༡



-  **ཀ** དར་མའི་ན་ཆོད་ཀྱི་དཔེ་བྱ་དབྱར་གྱི་མེ་ཉྱལ་བཀོད་འདུག།
-  **ཁ** སྤྱང་པོ་ལྷ་ཆོས་བྱེད་པར་གདམས་པ། ཞེས་པ་འདི་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་
གྱི་གསུངས་པ་ཡིན།

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༽** སྐབས་གནས་རིན་ཆེན་གསུམ་པོ་བྱགས་ཐེ་མཐུས་གང་འོང་།
- ༢༽** ཆེ་འདིའི་ཁྲོ་སྒྲ་གང་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་དགོས་སམ།
- ༣༽** འཁོར་བའི་གནས་ལ་བདེ་བའི་སྐབས་ཇི་ལྟར་མ་མཆིས།
- ༤༽** མི་ཉྱག་ལུས་འདི་སྤྱང་པོ་ཅིའི་བྱིར་མེད་པ་ཡིན།
- ༥༽** ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་འཁོར་བའི་གནས་སུ་ཅིའི་བྱིར་འབྱུངས།
- ༦༽** ཡིན་མིན་རྣམ་ཉྱལ་ཆུའི་གཉེར་མ་བཞིན། ཞེས་པའི་ཆོག་ཀྱང་འདིའི་ནང་གི་དཔེ། དཔེ་ཅན་དང་
མཆུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་རྣམས་སོ་སོར་བྱིས།
- ༧༽** ཅུ་གསུམ་ལྷ་ལ་སྒྲོན་ལམ་གང་འདེབས་འདུག།



དེ་ལྟར་-----གོ་ནས་དབྱང་བ་ཡིས།
 -----སེམས་ཀྱི་ཅ་བ་-----ཆོ།
 ལྷང་བའི་-----འདི་ཡི་-----ན།
 ཆོས་ཉིད་དོན་གྱི་-----དངོས་སུ་བཞུགས།

-----བྱ་བ་-----བཅོས་མ་སྟེ།
 མེད་ཅེས་-----འདི་ཡང་བཅོས་མ་ཉིད།
 དེ་འདྲའི་བཅོས་མ་ཀྱན་གྱིས་-----།
 སེམས་ཀྱི་-----རྫོགས་པའི་-----ཡིན།

སྐབས་གནས། འཁོར་བ། གློ་སྒྲ། བཟག་མདངས། འཇའ་ཆོན། རེ་དོགས། སྤྱང་པོ། སྤྱེ་བག
 ཆོ་འཕྲུལ། གཟུགས་བརྟན། བ་བྱུང། གདོད་མ། བདག་ཏུ་བཟུང་། འགོ་དོན། ནམ་པ།

བསྐྱ་བ། = མགོ་སྟོང་གཏོང་བ།
 མཆིས་པ། = ཡོད་པའམ་གནས་པའི་དོན་ལ་འཇུག།
 རིན་ཆེན་གསུམ། = དགོན་མཆོག་གསུམ་སྟེ། སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དག་འདུན་ནོ། །

འབྲུལ་སྒྲུང་།	==	མེད་པ་ལ་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་བཤུར་བ་།
སྒྲོ་སྒྲ།	==	སྒྲོའི་འཆར་སྒྲོའི་དོན་ནོ།།
བྱ་གཞག་།	==	ལས་ཀ་དང་དེ་བྱེད་སྒྲུངས་ཀྱི་ནམ་གཞག་།
ཡང་སྒྲོས།	==	དམིགས་བསལ། བྱུང་བར་བ།
དར་མ།	==	གཞོན་ཀླུ། ན་ཆོད་དར་ལ་བབ་བ།
བཟུག་མདངས།	==	མདངས་ཀྱི་འོད།
དོགས་བ།	==	ཐེ་ཆོམ། ཡིད་གཉིས་ཀྱི་བསམ་བཤམ་བྱ་སྒྲིད་ཀྱི་མིང་།
འབྲང་།	==	ལམ་ཕྱ་མོའམ་དོག་པོ།
གཙོང་།	==	གཙོང་ནད་དེ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པར་མ་ཞུ་བ། སྐྱ་བབ། འོར། དམུ་ཆུ། སྒྲན། གཙོང་ཆེན་ཟད་བྱེད་བཅས་ནད་རིགས་དྲུག་གི་སྤྱི་མིང་ལ་གཙོང་ནད་ཟེར།
སྒྲིང་ག།	==	སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཀྱ་ཙོ་གཉོང་བ།
ཆོ་འབྲུལ།	==	རྩྱའབྲུལ།
ནམ་བ།	==	རིགས། དབྱེ་བ། དབྱེབས་གཞུགས་དང་བཟོ་སྒྲ།
ཀུན་གཞི།	==	མིའི་གཞིས་རྒྱུད་དམ་སེམས་རྒྱུད་ལ་གོ།
ན་བུ།	==	སྤྱག་བ།
བསྐྱད་བ།	==	དངོས་རྒྱས་བཟང་པོར་དངོས་རྒྱས་ངན་པ་བསྐྱེས་བ།
གདོད་མ།	==	ཐོག་མའམ་དང་པོ།
བདག་ཏུ་བབྱང་།	==	ཉར་ཆགས་བྱེད་བ། བདག་པོ་བྱས་ཡོད་བ།
ཀ་དག།	==	སྒྲོང་བ་ཉིད། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ངེ་མ་མེད་བ།

སྟན་ངག་ངོ་སྤྱོད་ཁག་གཉིས་པ།

དཔེ་རྒྱ། “ཆོག་སྦྱོར་གང་དུ་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་དངོས་ཤུགས་གང་རུང་གི་སྟོན་མཆོངས་པར་
སྟན་པའི་རྒྱ་ཞིག་ལ། དཔེ་རྒྱ་ཞེས་བྲ།

ཅ་བ། ཇི་ལྟར་ཅི་ཞིག་ལྟར་མཆོངས་པར། །

གྱུར་པ་གང་དུ་རྟོགས་བྱེད་པ། །

དེ་ནི་དཔེ་ཞེས་བྲ་དེ་ཡི། །

སྟོས་པ་འདི་ནི་རབ་བཤད་བྲ། །

ཆོག་འགྲེལ་ནི། ཆོག་སྦྱོར་གང་དུ་དཔེ་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་ཅི་ཞིག་ལྟར་དོན་ནམ་དཔེ་ཅན་དེ་ཉིད་མཆོངས་
པར་གྱུར་པ་རྟོགས་ཤིང་གོ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་དེ་ལ་ནི་དཔེ་རྒྱ་ཞེས་བྲ་ལ། དེ་ཡི་སྟོས་པ་སྟེ་དབྱེ་བ་
ནམས་ཀྱི་ནམ་གངས་འདི་ནི་སྐབས་འདིར་རབ་དུ་བཤད་པར་བྲའོ་ཞེས་པའོ།

དབྱེ་ན། ༡༡

ཆོས་དཔེ་དངོས་པོ་བསྒྲིག་པ་དང་། །

ཕན་ཚུན་དཔེ་དང་ངེས་མེད་བསྐྱུས། །

ཤུལ་བྱུང་རབ་རྟོག་ཆད་བྱུང་ཆོངས། །

ཐེ་ཆོས་གཏན་འབེབས་སྐར་བ་དང་། །

མཉམ་ཉིད་སྤྱད་དང་བསྐྱགས་པའི་དཔེ། །

བརྗོད་འདོད་འགལ་བ་དགག་དང་མཛེས། །

དེ་ཉིད་བརྗོད་དང་ཐུན་མོང་མེན། །

བྱུང་མིན་སྤྱི་མིན་མང་བ་དང་། །

ནམ་འགྱུར་ཐེང་བ་དག་དོན་གཉིས། །

ཟླ་བོ་དངོས་པོ་མཚུངས་སྟུང་དང་། །

རྒྱ་ཡི་དཔེ་སྟེ་སུམ་ཅུ་གཉིས། །

ཞེས་བ་ལྟར། ༡ ་ཆོས་དཔེ། ༢ ་དངོས་པོའི་དཔེ། ༣ ་བསྐྱོག་པའི་དཔེ། ༤ ་པན་ཚུན་གྱི་དཔེ། ༥ ་
 དེས་པའི་དཔེ། ༦ ་དེས་མེད་གྱི་དཔེ། ༧ ་བསྐྱུས་པའི་དཔེ། ༨ ་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེ། ༩ ་རབ་ཉོག་
 གི་དཔེ། ༡༠ ་མད་བྱུང་གི་དཔེ། ༡༡ ་ཚིངས་པའི་དཔེ། ༡༢ ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་དཔེ། ༡༣ ་གཏན་ལ་
 འབེབས་པའི་དཔེ། ༡༤ ་སྒྱར་བའི་དཔེ། ༡༥ ་མཉམ་ཉིད་གྱི་དཔེ། ༡༦ ་སྤང་བའི་དཔེ། ༡༧ ་
 བསྐྱུགས་པའི་དཔེ། ༡༨ ་བརྗོད་འདོད་གྱི་དཔེ། ༡༩ ་འགལ་བའི་དཔེ། ༢༠ ་དགག་པའི་དཔེ། ༢༡ ་
 མཛེས་པའི་དཔེ། ༢༢ ་དེ་ཉིད་བརྗོད་པའི་དཔེ། ༢༣ ་སྒྱུ་མོང་མེན་པའི་དཔེ། ༢༤ ་བྱུང་མེན་གྱི་
 དཔེ། ༢༥ ་སྤིང་མེན་གྱི་དཔེ། ༢༦ ་མང་བའི་དཔེ། ༢༧ ་ནམ་འགྱུར་གྱི་དཔེ། ༢༨ ་ཐེང་བའི་དཔེ།
 ༢༩ ་དག་དོན་གྱི་དཔེ། ༣༠ ་ཟླ་བོ་དངོས་པོའི་དཔེ། ༣༡ ་མཚུངས་སྟུང་གྱི་དཔེ། ༣༢ ་རྒྱ་ཡི་དཔེ་
 བཅས་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཡོད་དོ། །

༡ ཆོས་དཔེ།

ཅུ་བ། མཛེས་མ་ཁྱོད་གྱི་ལག་མཐེལ་ནི། །

རྒྱ་སྤྱོད་བཞེན་དུ་ཅུང་ཟད་དམར། །

ཅེས་བ་ཆོས་དཔེ་དངོས་སུ་ནི། །

མཚུངས་པའི་ཆོས་དག་བསྐྱན་ཕྱིར་རོ། །

འགྲེལ་བ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱད་མེད་ལ་མཛེས་མ་ཞེས་བོས་ཏེ། ཁྱོད་གྱི་ལག་པའི་མཐེལ་ནི་རྒྱ་སྤྱོད་ཏེ་
 བསྐྱེད་འདབ་མ་བཞེན་དུ་ཅུང་ཟད་དགར་ལ་དམར་བའི་མདངས་དང་ལྡན་ནོ། །ཞེས་དཔེ་བསྐྱེད་དང་དཔེ་
 ཅན་ལག་པ་གཉིས་མཚུངས་པར་མ་བརྗོད་པར་དཔེ་བསྐྱེད་དམར་བའི་མདངས་དང་དཔེ་ཅན་ལག་པའི་
 མཐེལ་གྱི་དམར་བའི་མདངས་གཉིས་མཚུངས་པར་སྟོན་པའི་ཆོས་དག་བསྐྱན་པའི་ཕྱིར་ན། ཆོས་དཔེ་
 ཞེས་བྱ། སྐབས་འདིར་ཆོས་ཞེས་པ་ནི་བྱད་ཆོས་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

མདོར་ན། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་གཉིས་མཚུངས་པར་བཀོད་པའི་རྒྱན་ཞིག་ལ། ཆོས་
དཔེ་ཞེས་བྱ། དཔེར་ན།

ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
ཞལ་རས་སྟོན་ཀའི་ཆེ་ལྷར་ནམ་པར་རྒྱས། །
འཛིག་ཏེན་ཡོངས་ལ་ཆོས་འཁོར་སྐྱོར་བའི་གསུང་། །
ཆངས་པའི་དབྱངས་ལྷར་ཀུན་ཡིད་འཕྲོག་ལ་དབང་། །

༡ དངོས་པོའི་དཔེ།

ཙ་བ། བྱོད་ཀྱི་གདོང་ནི་བརྒྱ་བཞིན། །
མིག་དག་ལྷན་ལ་སྟོན་པོ་བཞིན། །
ཞེས་པ་ཆོས་གཅིག་ཏོགས་བྱེད་པ། །
དེ་ནི་དངོས་པོའི་དཔེ་ཉིད་དོ། །

འགྲེལ་བ། ཀྱི་མངའ་མ་ཞེས་བོས་ནས། བྱོད་ཀྱི་གདོང་ནི་མེ་ཏོག་བརྒྱ་ནང་བཞིན་དང་། མིག་དག་སྟེ་
གཉིས་པོ་ནི་ནགས་ཀྱི་རྫིང་དུ་བཞད་པའི་ལྷན་ལ་སྟོན་པོ་ནང་བཞིན་སྤང་ངོ་ཞེས་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་
ཀྱི་བྱང་གཞི་དང་བྱང་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་བྱང་གཞིའི་ཆོས་གཅིག་ཏོགས་པར་བྱེད་ལ། དེ་ནི་དངོས་
པོའི་དཔེ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པའོ། །དངོས་པོའི་དཔེའི་ངོ་བོ་ནི། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་བྱང་གཞི་
གཉིས་མཚུངས་པར་སྟོན་པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞིག་ལ། དངོས་པོའི་དཔེ་ཞེས་བྱ།

དཔེར་ན། བཙོ་ལྷའི་འོད་དཀར་ཅན་མཚུངས་ཞལ་དཀྱིལ་འཁོར། །
སྟེ་ཏིག་འབྲང་བར་སྟེལ་ལྷར་གང་གི་ཆེམས། །
བྱམས་བཙེ་ལྷ་ལམ་རྗེས་འགྲོ་འགྲོ་བའི་མགོན། །
ཤྱག་ཐུབ་དངོས་སྟེ་བྱོན་འབྲུག་གོང་ས་མཆོག། །

༡ བརྒྱུག་པའི་དཔེ།

ཙ་བ། བྱོད་ཀྱི་གདོང་བཞིན་བརྒྱ་ནི། །
ནམ་པར་རྒྱས་པར་གྱུར་ཅེས་པ། །

དེ་ནི་གྲགས་པ་བསྐྱོག་པའི་ཕྱིར། །
བསྐྱོག་པའི་དཔེ་ཞེས་བྱ་བར་འདོད། །

འགྲེལ་བ། མཛེས་མ་ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་མཛེས་ཤིང་ཡིད་འཕྲོག་པ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་རིང་གི་ནང་གི་བསྐྱོག་
ནམས་ནམས་པར་རྒྱས་པར་གྱུར་ཏོ། །ཞེས་དཔེ་ཅན་དཔེ་བྱ་བཞོད། དཔེ་དཔེ་ཅན་དང་མཚུངས་པར་བཞོད་
པ་འདི་ནི་འཛིག་ཉེན་ན་དཔེ་ཅན་དཔེ་དང་མཚུངས་པར་གྲགས་པ་ལས་བསྐྱོག་པར་སྟོན་པའི་ཕྱིར་ན།
བསྐྱོག་པའི་དཔེ་ཞེས་བྱ་བར་སྟོན་གྱི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་འདོད་དོ། ། ཞེས་པའོ། །
དོན་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཔེ་ཅན་གདོང་ནང་བཞིན་བསྐྱོག་ནི་ནམས་པར་རྒྱས་པར་
གྱུར་ཏོ། ཞེས་དཔེ་ཅན་དཔེ་བྱ་བཞོད་ནས་དཔེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་དཔེ་ཅན་དང་མཚུངས་པར་སྟོན་པའི་
རྒྱུ་ཞིག་ལ། བསྐྱོག་པའི་དཔེ་ཞེས་བྱའོ།

དཔེར་ན།

བདེ་སྤྱིད་ལྗན་པའི་ལ་དྲགས་རི་བཞིན་དུ། །
ལྷ་ཡི་ཡུལ་དེ་ཡིད་དུ་འོང་བར་མཐོང་། །
མཁར་དང་དགོན་པའི་ནམས་པ་མཛེས་པ་བཞིན། །
ལྷ་བ་དཀར་པོའི་རྩོམ་ཡིད་དུ་འོང་། །

༥ བན་ཚུན་གྱི་དཔེ།

ཅ་བ། ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་བཞིན་ཚུ་སྤྱེས་ཏེ། །
ཚུ་སྤྱེས་བཞིན་དུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ། །
ཞེས་པ་བན་ཚུན་བྱང་འཕགས་ནི། །
རྩོད་པར་བྱེད་འདི་བན་ཚུན་དཔེ། །

འགྲེལ་བ། མཛེས་མ་ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་གདོང་རི་བཞིན་ཚུ་སྤྱེས་ཏེ་བསྐྱོག་ནམས་

བར་མཛེས་པ་དང་། རིང་གི་མཛེས་ཀྱན་ཚུ་སྤྱི་ཅི་བཞིན་དུ་མཛེས་མ་ཁྱོད་གྱི་ཞལ་ནི་ནམ་པར་མཛེས་
སོ། །ཞེས་པན་ཚུན་དཔེར་བཞོན་རེས་བྱས་ནས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པར་རྫོང་པར་བྱེད་པ་འདི་ལ་པན་ཚུན་
གྱི་དཔེ་ཞེས་བརྗོད་དོ། །

དཔེ་ཅན་བཞིན་དུ་དཔེ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། དཔེ་བཞིན་དུ་དཔེ་ཅན་ཡང་མཛེས་ཤིང་ཡིད་
དུ་འོང་བར་སྟོན་པ་འདི་ལ། པན་ཚུན་གྱི་དཔེ་ཞེས་བྱའོ། །

དཔེར་ན།

བདག་གི་སྤྱི་ཡུལ་ལ་དྲགས་ཅི་བཞིན་དུ། །

ཀུམྱེར་ཡུལ་འདི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ། །

ས་སྤྱིང་སྤྱིད་ཆལ་ཀུམྱེར་ཅི་བཞིན་དུ། །

མང་ཡུལ་ལ་དྲགས་ཀྱན་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་། །

༥ དེས་པའི་དཔེ།

ཅ་བ། ཁྱོད་ཞལ་བསྐྱེད་དང་མཚུངས། །

གཞན་ནི་འགའ་ཞིག་དང་ཡང་མིན། །

ཞེས་པ་མཚུངས་པ་གཞན་བསྐྱོག་བྱིར། །

འདི་ནི་དེས་པ་ཉིད་གྱི་དཔེ། །

འགྲེལ་བ། མཛེས་མ་ཁྱོད་གྱི་ཞལ་གདོང་ནི་བསྐྱེད་དེ་ཁོ་ན་དང་མཚུངས། གཞན་དཔེ་མང་དུ་ཡོད་
ཀྱང་དེ་དག་དང་ནམ་ཡང་མཚུངས་པ་མིན་ནོ། །ཞེས་དཔེ་བསྐྱེད་ཁོ་ན་དང་མཚུངས་ལ་དེའི་དཔེ་ཆོས་གཞན་
མེད་པ་ལྟ་བུར་བརྗོད་ནས་མཚུངས་པ་གཞན་སྐྱོག་པས། དཔེ་གཅིག་ཁོ་ན་དེས་པས་ན། དེས་པའི་དཔེ་
ཞེས་བྱའོ། །

དཔེར་ན། རམ་བརྗོད་ལྟན་པའི་སྤྱི་ཆེན་དཔལ་མཁར་འདི། །

ལྟ་སའི་པོ་རྒྱ་ལ་ནི་ཁོ་ན་ཡི། །

རྗེས་སུ་རྒྱང་པ་འཛོག་གོ་དཔེ་གཞན་ནི། །

འཛམ་གླིང་རིལ་བུའི་སྤྱིང་ན་ག་ལ་རྟེན། །

ཙ་བ། རེ་ཞིག་ཁྱོད་གདོང་བསྒྲུ་ཡི། །
རྗེས་འགོ་གཞན་ཡང་དེ་འདྲ་བ། །
གལ་ཏེ་ཡོད་ན་དེ་བྱེད་འགྱུར། །
ཞེས་པ་འདི་ནི་དེས་མེད་དཔེ། །

འགྲེལ་བ། ཀྱི་ལུས་སྤྲ་མ་ཞེས་བོས་ནས། རེ་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་པའི་གདོང་དེ་ནི་ཀུན་ཡིད་འཕྲོག་པའི་
བསྒྲུ་དག་གི་རྗེས་སུ་འགོ་ལ། བསྒྲུ་མིན་པའི་ཆོས་གཞན་ཡང་དེ་འདྲ་བ་གལ་ཏེ་ཡོད་ན། དེ་ཡང་དེའི་དཔེ་
བྱེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་པ་འདི་ནི་དེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་ཞེས་བྱའོ། །དཔེ་ཅན་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་དཔེ་གཅིག་
ཁོ་ན་མ་དེས་པར་དཔེ་གཞན་ཡང་ཡོད་པར་སྟོན་པས་ན། དེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་ཞེས་བྱའོ། །

དཔེར་ན། རམ་བཟིན་ལྡན་པའི་སྒྲེ་ཆེན་དཔལ་མཁར་འདི། །
གྲུ་འཛིན་བསྟེ་གནས་པོ་རྒྱ་ལ་ཁོ་ནའི།
རྗེས་སུ་ཀླང་བ་འཛོག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །
དཔེ་གཞན་མཆིས་ན་དེ་ཡང་དཔེ་བྱ་འོས། །

༥ བསྐྱས་པའི་དཔེ།

ཙ་བ། ཁྱོད་གདོང་མཛེས་པ་ཁོ་ན་ཡིས། །
རྒྱ་བའི་རྗེས་སུ་འགོ་མིན་ཏེ། །
དགའ་བ་སྦྱེད་ལས་ཀྱིས་ཀྱང་ཞེས་བ། །
འདི་འདྲ་བསྐྱས་པའི་དཔེ་ཡང་ཡོད། །

འགྲེལ་བ། མཛེས་མ་ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཁོ་ན་ཡིས་རྒྱ་བའི་རྗེས་སུ་འགོ་མིན་ཏེ།
རྒྱ་བ་དང་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ལ། དེར་མ་ཟད་རྒྱ་བས་འགོ་བ་ཀུན་ལ་དགའ་བ་སྦྱེད་པར་བྱེད་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་
བྱེད་ལས་དང་ལྡན་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་ནི་རྒྱ་བ་དང་འདྲའོ། །འདི་འདྲ་བསྐྱས་པའི་དཔེ་ཞེས་
བྱ་བ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །གདོང་མཛེས་པ་ཁོ་ནའི་ཆ་ནས་རྒྱ་བ་དང་མཚུངས་པ་མིན་ལ། དེར་མ་ཟད་
རྒྱ་བས་རང་གི་བསེལ་ཟེར་སྦྱོར་ནས་ས་སྟངས་གི་སྦྱེ་འགོ་ཀུན་ལ་དགའ་བ་སྦྱེད་པར་བྱེད་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་

བྱེད་ལས་དང་ལྡན་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་གདོང་ལྷོ་བ་དང་འབྲ་བར་བརྩོད་པ་ལ། བསྐྱས་པའི་དཔེ་ཞེས་བྱ།
དཔེར་ན། ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་བྱམས་བཅེ་ལྡན་ཁོ་ནས། །
ཕྱག་ན་བསྐྱོའི་རྗེས་སུ་འགོ་མིན་ཏེ། །
འགོ་བ་ཀྱན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་མ་ལུས་པ། །
རྟག་ཏུ་སེལ་ལ་བཙོན་བ་དེ་ཡིས་ཀྱང་། །

༡ སྤུལ་བྱུང་གི་དཔེ།

ཅ་བ། ཁྱོད་གྱི་ཞལ་ནི་ཁྱོད་ཉིད་ལ། །
མཐོང་ཞིང་ལྷོ་བ་མཁའ་ལ་མཐོང་། །
དེ་ཉིད་ཁོ་ན་ན་དད་དེ། །
གཞན་མེད་ཅེས་འདི་སྤུལ་བྱུང་དཔེ། །

འགྲེལ་བ། མཛེས་མ་ཁྱོད་གྱི་ཞལ་ནི་ཁྱོད་ཉིད་གྱི་སྤུལ་ཁོ་ན་ལ་མཐོང་ཞིང་། ཉ་སྟེ་ཆ་གས་ཡོངས་སུ་གང་
བའི་ལྷོ་བ་དེ་ནི་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་པ་ལ་མཐོང་ངོ་། །དེ་ཉིད་ཁོ་ན་ན་དད་པའམ་མཐོང་ཡུལ་སོ་སོ་བ་
ཡིན་པ་མ་གཏོགས་གཞན་བྱུང་པར་འགའ་ཡང་མེད། ཅེས་པ་འདི་བྱུང་པར་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་མེད་པ་
ལྟར་རྩོད་པས་ན། སྤུལ་བྱུང་གི་དཔེ་ཞེས་བྱའོ།

གདོང་ལུས་གྱི་སྟེང་དུ་དང་ལྷོ་བ་ནམ་མཁའ་ལ་ཡོད་པའི་ཡོད་སའི་རྟེན་སོ་སོ་བ་ཅམ་མ་གཏོགས། བྱུང་
པར་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུར་རྩོད་པ་ལ། སྤུལ་བྱུང་གི་དཔེ་རྒྱན་ཞེས་བྱའོ།

དཔེར་ན།

དཀར་མཛེས་དབྱེས་པའི་མཚུམ་མདངས་ཁྱོད་ཉིད་གྱི། །
ཞལ་ལ་སྤྲང་ཞིང་འདབ་སྟོང་རྩིང་བྱར་བཞད། །
དེ་གཉིས་ལས་གཞན་སོ་སོར་འབྱེད་བྱེད་ཆོས། །
ལན་བརྒྱར་བརྟགས་ཀྱང་དམིགས་སུ་ག་ལ་ཡོད། །

༥ རབ་བརྟགས་ཀྱི་དཔེ།

ཙ་བ། དེ་ཡི་བཞིན་དཔལ་ང་ཉིད་ལ། །
 ཡོད་ཅེས་ཟླ་བ་སྟེམས་མི་དགོས། །
 བསྐྱེད་ལ་ཡང་དེ་ཡོད་ཕྱིར། །
 ཞེས་པ་འདི་ནི་རབ་བརྟགས་དཔེ། །

འགྲེལ་བ། མཛེས་ལྡན་མ་གང་གི་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བཞིན་རས་ཀྱི་དཔལ་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་
 པ་དེ་ནི། ང་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་ཀྱི་གཞན་སུ་ལའང་མེད་དམ་སྟེམ་ནས། ཟླ་བ་ཁྱོད་རང་སྟེམས་པར་བྱེད་
 མི་དགོས་ཏེ། ཁྱོད་མ་ཟད་མཛེས་ལྡན་བསྐྱེད་མེ་རྟོག་ལའང་མཛེས་པའི་དཔལ་དེ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་
 ཟླ་བ་དེ་ལྟར་སྟེམས་པ་བྱེད་མི་སྲིད་ཀྱང་སྟེམས་པར་བྱེད་འདུག་ཅེས་སྟོས་བརྟགས་ནས་བཀོད་པའི་རྒྱན་
 འདི་ནི། རབ་བརྟགས་ཀྱི་དཔེ་ཞེས་བྱའོ། །

དཔེ་གང་ཞིག་ལ་སེམས་མེད་པས་ཡོད་པ་ལྟར་སྟེམས་པ་དང་དགའ་བ་དང་ཁྱོ་བ་སོགས་སེམས་ཡོད་
 ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཤིག་བཀོད་ནས་སྐར་བའི་རྒྱན་ཞིག་ལ། རབ་བརྟགས་ཀྱི་དཔེ་རྒྱན་ཞེས་བྱ།
 དཔེར་ན།

མཛེས་མའི་བཞིན་ཀྱི་དཔལ་དེ་ང་ཉིད་ལ། །
 ཡོད་ཅེས་མེ་རྟོག་གྲུ་ལ་བ་ཁེངས་མི་རིགས། །
 ཉ་རྒྱས་སྟོན་ཀའི་བཙེ་ལྷའི་འོད་དཀར་ལའང་། །
 མཛེས་པའི་དཔལ་དེ་ཡོད་པ་མ་གཟིགས་སམ། །

༡༠ མད་བྱང་གི་དཔེ།

ཙ་བ། གལ་ཏེ་བསྐྱེད་འགའ་ཞིག་ལ། །
 རྣམ་པར་འབྱུང་པའི་མིག་ལྡན་ན། །
 ཁྱོད་ཀྱི་བཞིན་ཀྱི་དཔལ་འཛིན་ཏེ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མཆན་བྱང་དཔེ། །

འགྲེལ་པ། གཤམ་ཏེ་ཞེས་པ་བརྟག་པ་མཐའ་བཟུང་བྱས་ནས། བརྒྱ་འགའ་ཞེག་ལ་མཛེས་མ་སྤྲོད་ཀྱི་ཞེས་
རས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ནམ་པར་འབྱུང་བའི་མིག་གཉིས་ལྟན་པ་ལྟར་ཡོད་ན། མཛེས་མ་སྤྲོད་ཀྱི་བཞིན་གྱི་མཛེས་
པའི་དཔལ་འཛིན་པར་གྱུར་ཏེ། དེ་འདྲ་མེད་པས་ན། བརྒྱ་ལས་ཀྱང་བཞིན་རས་མཛེས་པ་མཆན་དུ་བྱང་
བ་ཞེག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པ་འདི་ནི་མཆན་བྱང་གི་དཔེ་ལོ། །

དོན། བརྟག་པ་མཐའ་བཟུང་བྱས་ནས་ཆོས་འགའ་ཞེག་ལ་བྱང་ཆོས་དེ་འདྲ་མི་ལྟན་ཅིང་མེད་ལ། ལྟན་
ན་དེ་དང་འདྲ་བར་སྟོན་པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞེག་ལ། མཆན་བྱང་གི་དཔེ་ཞེས་བྱའོ།
དཔེར་ན།

ས་འཛིན་དཀར་པོ་ཕྱ་འཛིན་སྟོན་པའི་ཐོད། །

དགྲིས་ནས་འབགས་ཡུལ་རྒྱ་གར་སྤྲོད་བྱས་ན། །

རྒྱ་གར་སྤྲོད་སྟོན་མན་ནི་མོ་ཉན་དང་།

ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་མཆུངས་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

སྤྲོད་ཆན།

ཁག་དང་པོ།

གོང་གི་སྟོབ་ཆན་བསྐྲགས་ཏེ་འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས་ཤིག



༡) དཔེ་རྒྱན་གྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

༢) ཆོས་དཔེ་ཞེས་པའི་ཆོས་དང་དངོས་པོའི་དཔེ་ཞེས་པའི་དངོས་པོ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༣) དཔེ་རྒྱན་སོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ལྟ་བུ་གིས།

༤) མཆན་བྱང་གི་དཔེ་དེ་ལྟ་བུ་ཞེག་ལ་ཟེར།

༥) ཕུལ་བྱང་གི་དཔེའི་དོན་དང་དབྱེ་བ་བཅས་གིས།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་དོན་གྱིས།

༡) ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་ནི་ཁྱོད་ཉིད་ལ། །
མཐོང་ཞིང་སྒྲོ་བ་མཁའ་ལ་མཐོང་། །
འདི་ཉིད་ཁོ་ན་ཐ་དད་དེ། །
གཞན་མེད་ཅེས་འདི་ཕུལ་བྱུང་དཔེ། །

༢) ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་བཞིན་བསྒྲུ་ནི། །
རྣམ་པར་རྒྱས་པར་གྱུར་ཅེས་པ།
དེ་ནི་གྲགས་པ་བསྒྲོག་པའི་ཕྱིར། །
བསྒྲོག་པའི་དཔེ་ཞེས་བྱ་བར་འདོད། །

༣) དེ་ཡི་བཞིན་དཔལ་ང་ཉིད་ལ། །
ཡོད་ཅེས་སྒྲོ་བ་སྒྲུ་མས་མི་དགོས། །
བསྒྲུ་ལ་ཡང་དེ་ཡོད་ཕྱིར། །
ཞེས་པ་འདི་ནི་རབ་བརྟགས་དཔེ། །

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་གྱི་བ་ཀྱན་ལ་རང་ཆོག་གིས་ལན་གྱིས།

༡) རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་དཔེ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་གང་ཡིན་ནམ།

༢) ཆོས་དཔེ་དང་དངོས་དཔེ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་གྱིས།

༣) དེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་དང་དེས་པའི་དཔེ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་གྱིས།

༤) སྤྲད་པ་དང་བསྐྱབས་པའི་དཔེ་གཉིས་ཀྱི་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ལས་གང་ལ་སྤྲད་དགོས།
ཡང་ན་གང་ལ་བསྐྱབས་དགོས་གསལ་ཐོར་གྱིས།

༥) རབ་བརྟགས་ཀྱི་དཔེའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོགས་བཅད་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བ་རེ་རྒྱབས།

བདག་གི་སྐྱེ་ཡུལ་ལ་དྲགས་ཅི་བཞིན་དུ།
ཀལྱིར་ཡུལ་འདི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ།
ས་སྐྱེད་སྐྱེད་ཆལ་ཀལྱིར་ཅི་བཞིན་དུ།
མང་ཡུལ་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཡིད་དུ་འོང་།

བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ལ་དྲགས་ཅི་བཞིན་དུ།
ལྷ་ཡི་ཡུལ་དེ་ཡིད་དུ་འོང་བར་མཐོང་།
མཁར་དང་དགོན་པས་རྣམ་པ་མཛེས་པ་བཞིན།
ལྷ་བ་དཀར་པོའི་རྩོམ་ལོ་ཡིད་དུ་འོང་།



འོག་གི་དཔེ་རྒྱན་རྣམས་ལ་རང་རྩོམ་རེ་བྲིས།

༡) ཆོས་དཔེ།

༢) སན་ཚུན་དཔེ།

༣) རབ་བརྟགས་དཔེ།

འཆེ་མེད་ཞི་བའི་སྒྲོབ་དཔོན་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་མཆོད་གྲྭ་གྲུ།

དོ་སྤྲོད། གྲྭ་ཆེ་མཆོག་གིས་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་ཐད་སྒྲོབ་མེད་པའི་མཛད་
རྗེས་བཞག་པ་མང་པོ་ཡོད། དམིགས་བསལ་རྒྱ་གར་ལ་མཆོན་ན། དབྱིན་རིའི་དབང་སྒྱུར་འོག་རང་གི་
པ་མེས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་། གོམས་གཤེས། ལམ་ལུགས་སྒོལ་བཟང་པོ་དག་མི་ཉམས་གོང་མེལ་དང་
ཉམས་པ་སྒྱུར་གསའི་ཆེད་དཀའ་ངལ་ཆད་མེད་བསྐྱམས་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་ཡོད།

དགོས་དོན། གྲྭ་ཆེ་མཆོག་གི་མཛད་རྗེས་བཟང་པོ་ཀུན་ཁྲབ་ཀྱི་བཅེ་བ་དང་། རྒྱ་མེད་ཀྱི་ཐུགས་སྟོབས།
འཆེ་བ་མེད་པའི་སྤྱོད་ལམ་བཅས་ཡུན་ཙམ་རིང་རྗེས་དྲན་བྱེད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་
རྒྱ་གར་ནང་མཉམ་གནས་ཡོང་སྤྱད་དུ་ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་གྱུས་ཞབས་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱེད་
བྱ་རྣམས་ཡིད་ལ་འཇགས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྒྲོབ་ཆན།

༡༣། མཆོད་གྲྭ་ཆེ་མཆོག་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་རྒྱ་གར་ནུབ་ཕྱོགས་གྲུ་རྩ་རྒྱ་མངའ་སྡེའི་པོར་བརྒྱར་
ཞེས་པར་ཡབ་ཀྱིས་ཅན་ལྷན་ཅན་གྲྭ་ཆེ་དང་ཡུམ་བུ་ལི་ལྷ་ཞི་གྲྭ་ཆེ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོ་
བ་ ༡༠ ཆེས་ ༩ ཉིན་སྐུ་འཁྲུངས། གྲྭ་ཆེའི་ཡབ་ཀྱང་རྒྱ་གར་མངའ་སྡེ་ཞིག་གི་ལས་གནས་མཐོ་བའི་ལས་
བྱེད་སྟན་ཐགས་ཅན་ཞིག་ཡིན། གྲྭ་ཆེ་མཆོག་གི་ནང་མི་ཀུན་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་བྱས་ཏེ་དམར་ཟས་
གཏན་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་གྲྭ་ཆེ་ལོ་ན་གཞོན་པའི་སྐབས་གྲོགས་ངན་འགའ་ཤས་ཀྱི་དབང་དུ་འོར་
ཏེ། དམར་ཟས་ལ་སྤྱོད་པ་སོགས་ཡུལ་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་བ་འགའ་ཤས་བྱས་ཀྱང་། ཕྱིས་སུ་
ཁོང་དགྲུང་ལོ་བཅུ་བདུན་ལས་མས་ཀྱི་སྐབས་ཤིག་ལ་རང་གིས་དེ་སྤྱོད་ནས་ཤོར་བ་དང་། ཆང་
དང་ཐ་མག་བཟུངས་པ། མ་བྱིན་པར་སྒྲངས་པ་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་ངན་ཅི་བྱས་རིགས་ཡི་གེར་བཞག་དེ། རང་
ཉིད་ལ་ཉེས་ཆད་བཅད་པར་མ་ཟད། དམ་བཅའི་ཡི་གེ་དེ་འགྲོད་སེམས་དང་བཅས་རང་གི་ཡབ་དམ་པར་

ཕུལ་ཏེ། རྗེས་མ་སྤྱོད་ངན་དེ་རིགས་གཏན་ནས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པའི་དམ་བཅའ་བྱས། གཤམ་དགྲའ་ལོ་བཅོ་
 བརྒྱད་ཐོག་རྒྱ་གར་ནང་ཁུལ་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲར་ཞུགས་ཀྱང་མཐོ་སློབ་དེ་དག་གི་སློབ་ཆུང་གི་ཁྲིངས་
 རྣམས་ཁོང་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་སློབ་ཆུང་མ་རྙེད་པར་བཏུན། ལོ་བྱེད་ཅམ་ནས་སློབ་གྲར་ནས་ཐོན།
 བྱིས་སུ་དབྱིན་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད་དེ་ཁྲིམས་ལུགས་རིག་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱས། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་སུ་ཏོ་
 ཏྲག་པར་མཛའ་བོ་ཀུན་དང་མཉམ་དུ་སོང་སྟེ་ཞབས་བློ་དང་། རྩ་རན་སིའི་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་ལས་གྱི་རིགས།
 མི་མང་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་སོགས་གྱི་སྦྱོང་བརྩམས་གནང་། གཤམ་དབྱིན་ཡུལ་དུ་ལོ་བཞིར་ཁྲིམས་ལུགས་
 སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཡིག་རྒྱུ་ལས་ལེགས་པར་འཕྲོད་དེ། བྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལོར་བྱིར་རྒྱ་གར་དུ་ཐེབས་ཏེ་
 བྱག་ལས་འགོ་བཙུགས། འོན་ཀྱང་སྐབས་ཤིག་ནས་ཁོང་གི་སེམས་སུ་ཁྲིམས་ཚུད་པའི་ལས་ཀར་སློབ་
 མེད་པར་གྱུར་པར་མ་ཟད། དབྱིན་རིའི་བཅན་དབང་ལོག་ཁྲིམས་ཚུད་པའི་ལས་དོན་བསྐྱབ་རྒྱ་རང་ཉིད་
 ལ་རན་པོ་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས། ཁྲིམས་ཚུད་པའི་ལས་ཀ་མཆམས་འཛོགས་བྱ་རྒྱ་ཐག་གཅོད་
 བྱས། དགྲའ་ལོ་བཞི་བཅུའི་ཐོག་ཁྲིམས་ཚུད་པའི་ལས་ཀ་མཆམས་བཞག་སྟེ་སྟོ་ཨ་རྩེ་རི་ཀར་ཐེབས།
 ཡུལ་དེར་ཉིན་ཞིག་གཤམ་དབྱིན་མི་རིགས་དཀར་པོ་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་མི་འཁོར་རིམ་པ་དང་པོའི་ནང་ཐེབས་པའི་
 སྐབས། ཉེན་རྟོག་པས་ཉེས་རྒྱུ་ཆད་མེད་བཏང་སྟེ། མི་འཁོར་ནས་བྱི་ལོགས་སུ་འཕངས། འདི་འདྲའི་
 གནས་ཚུལ་ཐེངས་འགའ་ཤས་བྱུང་བའི་སྐབས་གཤམ་དབྱིན་མི་རིགས་པར་ཨ་རྩེ་རི་ཀར་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་པ་ཀུན་
 ལ་རྒྱབ་དབྱུང་བྱེད་པའི་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་ཞིག་གི་རོགས་རམ་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་ཡང་རང་ཉིད་
 ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རུས་པ་མེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་མི་མང་བར་འཁྲུག་ཚུད་བྱུང་བའི་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་
 གི་ནང་བར་འདུམ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་གར་པའི་ཁྱོགས་པོ་ཆོར་ཞི་བདེ་དང་བཏུན་སྡོད་ཡོང་བའི་རོགས་རམ་
 གནང་། སྐབས་དེ་དག་ཏུ་ཡེ་ཤུ་པ་ཆོས་གཤམ་དབྱིན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པར་སྦྱར་ཐབས་དང་། ཁ་ཆེ་པ་ཆོས་ཁོང་ཁ་
 ཆེའི་ཆོས་པར་སྦྱར་ཐབས་བྱས། ཁོང་གིས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དམ་པའི་གསུང་རབ་དང་། ཁ་ཆེའི་
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཀོར་ཉེས་ཀ་སྟོག་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཉིན་རྒྱུད་དམ་པའི་གསུང་རབ་ནས་རང་
 ལ་དོན་དམ་གྱི་བདེ་བ་དང་ཞི་བདེ་རྙེད་པའི་ངེས་ཤེས་གསལ་པོ་ཐོབ་ཡོད་སྟབས། རང་གི་པ་མེས་ཀྱི་
 ཆོས་ལུགས་ལ་འགྱུར་བ་མ་བཏང་བར་སྦྱ་ཆེ་གང་པོར་ཉིན་རྒྱུད་ཆོས་ལུགས་ཉམས་སུ་ལེན་བཞིན་
 བཞུགས། གཤམ་སྟོ་ཨ་རྩེ་རི་ཀར་རྒྱ་གར་མི་མང་ཆོའི་དོན་དུ་འོས་འཆམས་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་འཛུགས་པ་

དང་། མི་མང་ནང་ཁུལ་གྱི་མཐུན་ལམ་གོང་སྤེལ་གྱིས་གོང་བུའི་རུས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་བ། རང་ཉིད་
 གྱིས་དཔལ་འབྱོར་མཁོ་སྒྲུབ་རྒྱ་ཆེན་གྱིད་པའི་ལམ་བུ་སྤངས་ཏེ་མི་ཉམ་ཐག་གམ་སྒྲོ་བོ་དག་དང་མཉམ་
 བྱེད་གྱིས་སྤྱད་ལས་གནང་བ་སོགས་དང་། ལོ་མང་རིང་སྟོ་ཨ་སྟེ་རི་ཁར་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་མི་མང་
 ཆོའི་དོན་དུ་ལས་དོན་སྒྲུ་ཆོགས་མཛད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོར་གྲུ་ཆོའི་སྟོ་ཨ་སྟེ་རི་ཁར་ནས་ཕྱིར་རྒྱ་གར་དུ་
 སེབས། སྐབས་དེར་སྟོ་ཨ་དང་བསྐྱར་ན་སྟོ་ཨ་སྟེ་རི་ཁར་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་པའི་འཆོ་བ་དང་ཐོབ་
 ཐང་གི་གནས་སྤངས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ། འགྲུར་བ་དེ་དག་གྲུ་ཆོའི་ལས་
 འགྲུལ་སྤྱི་ཕྱིར་མང་པོ་བརྒྱུ་ལས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་ཡོངས་གྲགས་གྱིས་ངོས་འཛིན་གནང་།
 རྒྱ་གར་དུ་ཕྱིར་སེབས་པའི་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ཞིག་གསར་དུ་འཛུགས་པར་
 མཛད་ཅིང་། ཆོགས་པ་དེར་རིགས་རུས་མཆོག་དམན་མེད་པར་ཞུགས་ཆོག་པའི་བྱེད་བསྐྱེད་མཛད།
 ཆོགས་པ་དེར་ཞུགས་མཁན་ཀྱང་། ཉམ་ཡང་བདེན་པར་སྒྲིབ་པ། གཞན་ལ་འཛིང་རེས་མི་བྱེད་པ། འཁོན་
 སེམས་མི་འཛིན་པ། སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་པའི་ཟས་རིགས་མི་སྤྱོད་པ། དེས་པར་དུ་མི་མཁོ་
 པའི་ཅ་དངོས་བདག་གིར་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དམ་བཅའ་བྱེད་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་བཏོན། ལས་འགྲུལ་
 འདི་ནི་རིགས་དམའ་བ་ཀྱང་ལ་རྒྱ་གར་པའི་མི་ཆོའི་ཁྲོད་ཐོབ་ཐང་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཐོག་མ་
 དེ་ཡིན།

གྲུ་ཆོའི་མཆོག་གི་རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་དམིགས་ལུལ་ནི། ཁོང་གི་སྒྲུ་ཆོའི་རིང་མི་སྒྲོ་བོ་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་
 མནར་བ་དག་གི་གནས་བབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དང་། སྤྱོད་པ་གང་ཅིའི་ཐད་འཆོ་བ་མེད་པའི་སྟོ་ནས་
 མི་མང་གི་དབུ་ཁྲིད་དེ་བདེན་པའི་ལས་འགྲུལ་ཚུལ་རྒྱ་དང་། མང་ཆོགས་སྒྲོ་བོའི་རིགས་ལ་རོགས་རམ་
 བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། གྲུ་ཆོའི་མཆོག་གི་རྒྱལ་ས་ཆེ་བའི་མཛད་སྤྱོད་གྱིས་རྒྱ་གར་པའི་མང་ཆོགས་འབྲུམ་སྤྱད་
 མང་པོའི་ཡོད་དབང་འཕྲོགས་ཏེ། རང་བཞིན་གྱིས་དམ་པ་ཁོང་གི་ཉེ་འཁྲིམ་སུ་བཅར་ཏེ་ཁོང་གི་འཆོ་མེད་
 ཞི་བའི་ལས་འགྲུལ་ལ་རྒྱ་བ་སྒྲོར་བྱས། གྲུ་ཆོའི་མང་ཆོགས་སྒྲོ་བོའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་ཐོབ་ཐང་སྤང་
 སྒྲོ་བ་ཐད་སྒྲུ་ལས་ཆད་མེད་བཏོན་གྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད། མང་ཆོགས་ཁྱི་སྤྱད་མང་པོའི་ནང་རང་ཉིད་དངོས་
 སུ་ཞུགས་ཏེ་སྒྲོ་བ་དང་ཞུ་ངལ་མེད་པར་བདེན་དོན་ལ་འཐབ་ཚུད་མཛད། ཁོང་གི་རྗེས་འཛུགས་པ་རྣམས་
 གྱིས་ཀྱང་ཁོང་གི་སྤྱད་པ་དགོངས་བཞིན་མ་སྒྲུབ་པར་བྲག་པོའི་འཐབ་ཚུད་བྱས་པའོ། དེ་ཞིན་རི་སྤྱོད་

གཞུང་གིས་རྒྱ་གར་མང་ཆོག་མོག་ཆད་ལས་བཀལ་བའི་ཁྲིམས་འགལ་དག་གཞོན་ཁྱེད་པའི་སྐབས་
 ཁོང་ཉིད་ཀྱིས་ཟས་བཅད་དོ་རྒྱལ་ལ་བཞུགས་པ་དང་། ཐེངས་ཁག་གསུམ་རྒྱན་རིང་པོར་འདོན་ཐང་མ་འདོན་
 བར་སྐྱ་གྲོངས་ལ་ཉེ་བའི་བར་དུ་བཞུགས། དེམ་པས་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲུག་པ་མང་དུ་སོང་བ་དང་། སྟོབས་
 ལུགས་ཀྱང་ཆེར་གྱུར། སྐབས་ཤིག་ནས་མི་ཆོག་མང་པོ་འཆང་ཁ་དང་བཅས་ཁོང་གི་བཀའ་སློབ་ཉན་
 བར་མདུན་ལ་ཡོང་བར་མ་ཟད། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱིས་ཁོང་གི་གསུང་ཚུལ་སྟོག་པ་དང་། རྒྱ་གར་
 མངའ་སྡེ་གཞན་གྱི་དབུ་བྱེད་དང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་འགོ་བྱེད་དག་ཀྱང་ཁོང་གི་སར་བཀའ་
 མོལ་ཞུ་བར་མཇུག་ཏེ། ཁོང་གུན་གྱི་འཆར་གཞི་བཤད་པ་དང་། ཁོང་གིས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་།
 བྱམས་བརྩེའི་སྐོར་ལ་གསུང་མོལ། མོ་མོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཐབ་ཚོད་རྒྱན་རིང་གནང་སྟེ། རྒྱ་གར་
 ལ་རང་བཅོན་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཐོག་མའི་དམིགས་ལུལ་གང་འཆམས་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་
 མཐུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་གཙང་མ་ཐོབ། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལྷ་བ་དང་པོའི་
 ཆེས་སུ་མ་ཅུ་ཉིན་ཁོང་གཞེས་ཁང་ནས་ཆོས་ཁང་ཕྱོགས་སུ་སྒྲོ་ཅི་གཏད་དེ་ཕེབས་བཞིན་པའི་སྐབས་
 བ་གཞོན་ཞིག་གིས་མི་ཆོག་ཁོང་ནས་མེ་མདའ་བརྒྱབས་ཏེ་སྐྱ་བྱོངས་པ་ཡིན། དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གི་
 འཁྲུངས་སྐར་གྱི་ཉིན་མོ་ནི་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཉིན་མོར་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་སྤང་བཅི་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱིང་ཆན།

ནང་གསལའི་དྲི་བ། ༡༩ - ༡



གཞུང་མཆོག་གི་འཁྲུངས་སྐར་གྱི་དུས་བཟང་ཉིན་གང་སྤང་བཅི་ཞུ་གི་ཡོད།

ཁྱེད་ལྟོ།

མེས་པོ་གཞུང་མཆོག་གི་མཛད་རྣམ་མང་པོ་བསྐྱབས་ནས་སྤྱིང་བསྐྱུས་རེ་འབྲི་བ་བཟུགས། ཁོང་གིས་
 བརྒྱམས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀུན་གྱི་མིང་བྲིས།

གྲུ་མཆོག་གི་འཁྱུངས་སྐར་གྱི་དུས་བཟང་ཉིན་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཉིན་མོར་སྤང་བཅི་ཞུ་གི་ཡོད།

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡) གྲུ་མཆོག་གི་ཡབ་དང་ཡུམ་གྱི་མཆན་ལ་ཅི་ཞུ།
- ༢) གྲུ་མཆོག་རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲར་བསྐྱོད་ནས་ལོ་བྱེད་ཅམ་ནས་ཅིའི་བྱིར་ཐོན་དགོས་བྱུང་
ངམ།
- ༣) མཐོ་རིམ་སློབ་སྦྱོང་མཛད་བྱིར་གར་དུ་བསྐྱོད་ནས་སློབ་ཆན་གར་གི་ཐོག་ལ་སློབ་སྦྱོང་མཛད་ངམ།
- ༤) དབྱིན་ཡུལ་དུ་ལོ་ཅམ་རིང་བཞུགས་ནས་རྒྱ་གར་དུ་སྤྱི་ལོ་ཅམ་ནང་ལོག་སྟེ་སྐྱོད་ངམ།
- ༥) གྲུ་མཆོག་གིས་བྲིམས་ཚུངས་པའི་ཕྱག་ལས་མཆོམས་འཛོག་མཛད་རྒྱ་ཅིའི་བྱིར་ཐུགས་ཐག་བཅད།
- ༦) གྲུ་མཆོག་གི་སློབ་ཆན་ལོགས་པར་བཞུགས་ནས་བྱ་ཆོག་ཉི་ཤུ་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་བཞུགས་
མཛོད།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བཞུགས་པ་བྱིས།

རང་འགྲུལ། བཀའ་མོལ། འཐབ་ཚུངས། མཆོམས་འཛོག། ཉིས་ཆད།

རྟགས་འབྲུག་གི་འགྲེལ་བཤུགས་གཉིས་པ།

རྟགས་འབྲུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

རྩ་བ་ལས། རྟགས་འབྲུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ལ།

ཐོ་མོ་མ་ཞིང་གསུམ་དུ་དབྱེ།

མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྟགས་ཀྱི་རྟགས་སུ་འབྲུག་པའི་ཡི་གེ་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅུ་པོ་དེ་རྟགས་ལའང་ཐོ་མོ་མ་ཞིང་གསུམ་དུ་དབྱེ་དགོས་པ་གཤམ་གསལ་རེད་མིག་ལྟར་རོ།

ཐོ།	མ་ཞིང་།	མོ།
ག་ད་བ་ས།	ན་ར་ལ།	ང་མ་ལ།

དེ་ལྟར་རྟགས་འབྲུག་བཅུ་པོ་ཐོ་མོ་མ་ཞིང་གསུམ་དུ་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་སྤར་སྟོན་འབྲུག་ལྟར་རང་གི་འབྲུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྟགས་དང་ཕྱད་ནས་སྟོན་པའི་སྤྱི་དང་རྩིས་བཤུགས་པར་འབྲུག་པ་རྟགས་ཐོ་དང་། སྤྱི་རྩིས་རན་པར་འབྲུག་པ་རྟགས་མ་ཞིང་དང་། སྤྱི་དང་རྩིས་བཤུགས་པར་འབྲུག་པ་རྟགས་མོ་དུ་བཞག་པ་ཡིན་ལོ།

དེ་དག་གི་ནང་གསེས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བ་དང་འབྲུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ།

ཟུང་མཆན།

ཅུ་བ་ལས། རོ་ལ་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྱིང་གསུམ།
 མོ་ལ་མོ་དང་འུ་མོ།
 མ་ནིང་འབྱུར་དང་མཆན་གཉིས་དང་།
 མཆན་མེད་དག་དང་གསུམ་དུ་འདོད།

ཅེས་བ་ལྟར་རྗེས་འབྲུག་གི་རོ་ལ་ནང་གསེས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་དུ་དབྱེ་དགོས་ཏེ། དེ་དག་ནི་སྐྱེས་བུ་
 རབ། འབྱིང་། ཐ་མ་གསུམ་མོ། དེ་ལ་སྐྱེས་བུ་རབ་ནི་རྗེས་འབྲུག་གའི་རྗེས་སུ་ཡང་འབྲུག་ས་དང་།
 སྐྱེས་བུ་འབྱིང་ལ། རྗེས་འབྲུག་གའི་རྗེས་སུ་ཡང་འབྲུག་ས་དང་། སྐྱེས་བུ་ཐ་མ་ལ། ག་དང་བ་ལ་ཡང་
 འབྲུག་མེད་པ་དང་། ད་དང་ས་གཉིས་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། འོག་གི་རེུ་མིག་ལ་
 གཟིགས།

རྟགས།	གསལ་བཤད།	དཔེར་བཞིན།
སྐྱེས་བུ་རབ།	ག་མཐའ་སའི་ཡང་འབྲུག་ཅན།	ལེགས། རྟགས། རྟོགས། འཕགས།
སྐྱེས་བུ་འབྱིང་།	བ་མཐའ་སའི་ཡང་འབྲུག་ཅན།	ཐབས། བསྐྱབས། ཆབས། བསྐྱབས།
སྐྱེས་བུ་ཐ་མ།	ག་ད་བ་སའི་མཐའ་ཅན་ཡང་འབྲུག་མེད་པ།	གཡལ། ཐབ། བཤད། གཡལ། ལུག

རྗེས་འབྲུག་གི་རོ་ལ་ནང་གསེས་མོ་དང་འུ་མོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་དགོས་ཏེ། མོ་ལ་མོ་དང་འུ་མོ་
 མོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས། རྗེས་འབྲུག་གི་རོ་ལ་བྲག་པོ་མོ་དང་ཞན་པ་མོ། ཡང་ན། མོ་
 ཅམ་དང་འུ་མོ་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་རྗེས་འབྲུག་ «ར» དང་ «མ» ཡི་རྗེས་སུ་ཡང་

འབྲུག་ས་ཁྱགས་ན་བྲག་པ་མོ་དང་། ང་དང་མ་ཡང་འབྲུག་མེད་པ། འ་ཇེས་འབྲུག་ཏུ་ཁྱགས་པ་ལ་ཞན་
པ་མོ་ཞེས་བྱ་སྟེ།

ཇེས་འབྲུག	བྲག་པ་མོ།	ཇེས་འབྲུག	ཞན་པ་མོ།
ང་	གངས། ལངས། གངས།	ང་	ནང་། བང་། ལང་།
མ་	ཁམས། ཆམས། འཐམས།	མ་	ཁམ། ལམ། འདམ།
		ལ་	དགལ། མདལ། དྭགལ།

ཇེས་འབྲུག་གི་མ་ནིང་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། འགྱུར་བ་མ་ནིང་། མཆན་གཉིས་མ་ནིང་དང་། མཆན་མེད་
མ་ནིང་བཅས་ཡིན་ནོ།

༡༽ འགྱུར་བ་མ་ནིང་གི་ངོ་བོ་ནི། ཇེས་འབྲུག་གི་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་ན་ར་ལ་གསུམ་མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་
ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ལྟེ་ཇེས་སུ་ཡང་འབྲུག་ཁྱགས་ཀྱང་རུང་མ་ཁྱགས་ཀྱང་རུང་ཁྱགས་པ་ན། སྤྱ་གདངས་
བྲག་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་ཇེས་འབྲུག་གི་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་ན་ར་ལ་གསུམ་མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་ག་
ང་ད་བ་ང་མོགས་ཀྱི་ཇེས་སུ་ཡང་འབྲུག་མེད་པར་ཁྱགས་པ་ན། སྤྱ་གདངས་ཞན་པར་འགྱུར་བས་
འགྱུར་བ་མ་ནིང་ཞེས་བྱའོ།

དཔེར་བཞིན་རེའུ་མིག་ཏུ་གཟིགས།

མིང་གཞིའི་མོ་ཡང་འབྲུག་ཡོད་མེད།		མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་ལ་ཡང་འབྲུག་མེད་པ།	
མིང་གཞིའི་མོ།	དཔེར་བཞིན།	མིང་གཞིའི་མོ།	དཔེར་བཞིན།
ཀ་	དགོན། དྭགར། བགལ།	ག་	གོན། འགོར། འགལ།
ཅ་	བཅུན། བཅར། བཅོལ།	ཇ་	འབྲུན། འཇར། མཇལ།
ཏ་	གཏནད། གཏོར། བཏལ།	ད་	བན། འོར། དལ།
པ་	སྤུན། སྤར། སྤལ།	བ་	བྱོན། འབྱར། བལ།
ཅ་	བཅུནད། བཅོར། བཅོལ།	ང་	འཛིན། འཛྱར། འཛལ།

༡༽ མཆན་གཉིས་མ་ནིང་།

དེ་ཡི་ངོ་བོ་ནི། རྗེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་ན་ར་ལ་གསུམ་པོ་མིང་གཞི་འོ་མོ་ཡིག་གི་རྗེས་སུ་
 ཡང་འཇུག་དང་བཅས་པ་ཞུགས་པ་ན་མིང་གཞི་མོ་སྐྱ་ཞན་པ་དང་། ཡང་འཇུག་མོ་སྐྱ་བྲག་པ་གཉིས་
 སྐད་པ་ན། སྐྱ་བྲག་ཞན་གཉིས་ཀའི་ཆ་དང་ལྡན་པས་མཆན་གཉིས་མ་ནིང་ཞེས་བྱ། དཔེར་བཞིན་
 རེ་ལུ་མིག་ཏུ་གཟིགས།

མིང་གཞི་མོ་ཡིག་	དཔེར་བཞིན།	མིང་གཞི་མོ་ཡིག་	དཔེར་བཞིན།
ག	བརྒྱན། བརྒྱལ།	ཤ	བཤོལ། ཤོར།
ར	འཛིན། མཇལ།	ས	གསན། བསལ།
ད	བདེན། དལ།	ང	ངན། ངལ།
བ	བྱིན། སྐྱིན།	ཉ	ཉན། ཉལ།
རྩ	འཛིན། འཇུལ།	ན	བསྐྱན། བསྐྱལ།
ཕ	ཕེན། ཕལ།	མ	སྐྱོན། མོལ།
ཞ	བཞུན། གཞོལ།	ར	རན། རོལ།
ཟ	ཟིན། ཟེན།	ལ	ལན། ལར།
འ	འོན། འོལ།	ཤ	ཤིན། བཤལ།
ཡ	གཡོལ། ཡུན།	ས	གསན། གསལ།

༡༽ མཆན་མེད་མ་ནིང་།

ངོ་ཤོ་ནི། རྗེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་ན་ར་ལ་གསུམ་གང་རུང་ཞིག་མིང་ག་ཞིའི་མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་པ་
ཆ་གང་རུང་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་སྒོ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་
དུའང་མི་འགྱུར་བས་མཆན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་བརྗོད་དོ། །

དཔེར་བརྗོད་རེའུ་མིག་ཏུ་གཟིགས།

མིང་ག་ཞི།	ཡང་འཇུག་མེད་པ།	མིང་ག་ཞི།	ཡང་འཇུག་ཡོད་པ།
ཁ་	འཇུག། འཁོག། མཐེན།	ཁ་	འཇུགད། འཁོགད། མཐེནད།
ཆ་	འཆུག། ཆེན། མཆན།	ཆ་	འཆུགད། ཆེནད། མཆནད།
ཐ་	མཐུག། འཐེན། འཐོན།	ཐ་	མཐུགད། འཐེནད། འཐོནད།
པ་	པན། འཔེན། འཔོན།	པ་	པནད། འཔེནད། འཔོནད།
ཆ་	མཆན། ཆུན། མཆོན།	ཆ་	མཆནད། ཆུནད། མཆོནད།
ཁ་	འཁོར། འཇུར། ཁྱེར།	ཁ་	འཁོརད། འཇུརད། ཁྱེརད།
ཆ་	འཆོལ། འཆར། ཆུན།	ཆ་	འཆོལད། འཆརད། ཆུནད།
ཐ་	ཐར། འཐོར། ཐུར།	ཐ་	ཐརད། འཐོརད། ཐུརད།
པ་	པར། འཔར། འཔེལ།	པ་	པརད། འཔརད། འཔེལད།
ཆ་	འཆོལ། མཆོལ། མཆོར།	ཆ་	འཆོལད། མཆོལད། མཆོརད།

ཉགས་དེ་རྣམས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ།

ཙ་བ་ལས། དེ་ཡང་བྱེད་པ་བཞི་བྱེད་དེ།

གང་ལ་འཇུག་བྱེད་གང་གིས་བྱེད།

རི་ལྟར་འཇུག་བྱེད་ཅི་ཕྱིར་བྱེད།

ཅེས་པ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་གི་ཕོ་མོ་མ་ཉིང་གསུམ་པོ་རེ་རེ་ལའང་བྱེད་པ་བཞི་བཞིའི་སྒོ་ནས་འཇུག་
ཚུལ་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་བརྩ་པོ་འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་། འཇུག་
ཡུལ་དེ་དག་ལ་འཇུག་པ་པོ་རྗེས་འཇུག་གང་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་པ། འཇུག་ཚུལ་རི་ལྟར་འཇུག་པར་
བྱེད་པ་དང་། དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་བཞིའོ།

༡༽ ཇི་བ་དང་པོ། གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད། ཅེས་ཟེར་ན། དེའི་ལན་ནུ།

ཙ་བ་ལས། གང་ལ་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་དེ་རྣམས་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཀ་ནས་ཨ་བར་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པར་
བྱེད་དོ། །དཔེར་ན། བཅག བཅང་། བཅད། བཅན། བཅབ། བཅོམ། བཅའ། བཅར། བཅོལ། བཅོས།
ལྟ་བུའོ། ། ཅ་ཡིག་གཅིག་པོའི་རྗེས་སུ་རྗེས་འཇུག་བརྩ་ཀ་འཇུག་པ་བཞིན་དུ་གཞན་རྣམས་ལའང་འཇུག་
པས། དཔེར་བཞིན་མང་དུ་འབྲི་དགོས་སོ། །

༢༽ ཇི་བ་གཉིས་པ། གང་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེས་དྲི་ན། ལན་ནུ།

ཙ་བ་ལས། གང་གིས་བརྩ་པོ་དེ་དག་གིས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་པོའི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་གིས་
འཇུག་པར་བྱེད་ཅི་ན། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བརྩ་པོ་དེ་དག་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་དོ། །དཔེར་ན། འགོག་
གང་། དགད། དགོན། རྒྱལ། སྒྲུལ། དགའ། དགར། འགལ། གོས། ལྟ་བུའོ། །

༣༽ རི་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་ནི།

ཙ་བ་ལས། རི་ལྟར་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །

སྒྲ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་དོན་གྱི་ཚུལ། །

ཞེས་པ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་རྣམས་རི་ལྟར་འཇུག་པའང་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་ཏེ།

རྗེས་འཇུག་ཞུགས་ཚུལ་གྱིས་སྐྱབས་ཞན་དུ་འགྱུར་བ། སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ་དང་། དེ་ལྟར་ཞུགས་པས་དོན་
ཅི་ཞིག་སྟོན་པ། དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་གཉིས་སོ། །

དེ་ལས་སྐྱབས་ཞན་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་འཇུག་ཚུལ་བསྟན་པ་ལ།

ཅུ་བ་ལས། སོ་གསུམ་མོ་གཉིས་མ་ནིང་གསུམ། །

དག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་འཇུག །

ཅེས་པ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་གི་སོ་ལ་སྐྱེས་བྱ་རབ་རྗེས་འཇུག་གའི་རྗེས་སུ་ཡང་འཇུག་ས་ཞུགས་པ།
དཔེར་ན། གྲགས། ཚོགས། རྟོགས། ལྟ་བུ་དང་། སྐྱེས་བྱ་འབྲིང་རྗེས་འཇུག་བའི་རྗེས་སུ་ཡང་འཇུག་ས་
ཞུགས་པ། དཔེར་ན། ཐབས། ཞབས། བསྐྱབས། ལྟ་བུ་དང་། སྐྱེས་བྱ་ཐ་མ་རྗེས་འཇུག་ག་དང་བའི་རྗེས་
སུ་ཡང་འཇུག་ས་ཞུགས་མེད་པ་དང་། ད་དང་ས་རྗེས་འཇུག་དུ་ཞུགས་པ་ལ་སྐྱེས་བྱ་ཐ་མ་ཞེས་བཞེད་
དོ། ། དེ་དག་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ལ་ཞུགས་ཀྱང་བཞེད་པའི་སྐྱབས་གདངས་དག་པ་གསུམ་མོ།

དཔེར་ན། ལྟ་ག ཐབ་ག བས་ད། ལས། ལྟ་བུའོ། །

མོ་ལ་མོ་ཅམ་དང་ཤིན་དུ་མོ་གཉིས། ཡང་འདི་གཉིས་ལ་དག་སོ་མོ་དང་། ཞན་བ་མོ་ཡང་ཟེར་རོ། །

མོ་ཡིག་གསུམ་སོ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སྟངས་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱབས་གདངས་ཞན་བར་འཇུག་སྟེ།

དཔེར་ན། མོ་ཅམ། ཡངས། གངས། ཆམས། མཆམས།

ཤིན་དུ་མོ། ཡང་། གང་། ཆམ། ཆོམ།

མ་ནིང་ལ་འགྱུར་བ་མ་ནིང་དང་། མཆན་གཉིས་མ་ནིང་། མཆན་མེད་མ་ནིང་བཅས་གསུམ་ཡོད།
མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་གསུམ་སོ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་དང་སྟངས་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱབས་བར་མ་སྟེ་རན་བར་འཇུག་པ་ཡིན་
ནོ། །

དཔེར་ན། དཀར། ཐན་ད། འཕེལ་ད། བཅུན་ད། འགོར། མཇལ། དོན། འཛིན། ལྟ་བུའོ། །

རྗེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་ན་ར་ལ་གསུམ་མིང་གཞི་དག་པ་སོ་ལ་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་སྟོན་ས་
ཞུགས་པ་ན། སྐྱབས་པ་དང་སྟངས་པས་དག་པར་འགྱུར། ན་ར་ལ་གསུམ་མིང་གཞི་སོ་ཡིག་གི་རྗེས་སུ་
ཡང་འཇུག་མེད་པར་ཞུགས་པ་ན། སྐྱ་ཞན་པ་དང་སྟངས་པས་ན་ཞན་བར་འགྱུར་བས། འགྱུར་བ་མ་ནིང་
ཞེས་བྱའོ། །

མཆན་གཉིས་མ་ནིང་། ར་ར་ལ་གསུམ་མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་འབྲུག་
དང་བཅས་ཞུགས་པ་ན། མིང་གཞི་མོ་དང་ཐད་པས་སྐྱ་ཞན་པ་དང་ཡང་འབྲུག་དེ་ཡིག་མོ་དང་ཐད་པས་
སྐྱ་བྲག་པར་འགྱུར་བས་མཆན་གཉིས་མ་ནིང་ཞེས་བརྗོད་དོ།

དཔེར་ན། དགོན་ད། མཇལ་ད། བདེན་ད། འཇུ་ལ་ད། འབྲུལ་ད། ལྷ་བུའོ། །
མཆན་མེད་མ་ནིང་། རྗེས་འབྲུག་གི་མ་ནིང་ར་ར་ལ་གསུམ་མོ་གང་རུང་ཞིག་མིང་གཞིའི་མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་
པ་ཆ་བཅས་ལྷའི་རྗེས་སུ་ཡང་འབྲུག་ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་སྐོ་ནས་ཞུགས་པ་ན། སྐྱ་བྲག་ཞན་གང་དུའང་
མི་འབྲུག་པས་མཆན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་བྲ།

དཔེར་ན། འཁོན་ད། འཆར་ད། འཕར་ད། མཆལ་ད་ལྷ་བུའོ།

རྗེས་འབྲུག་ནང་གསེས་ཀྱི་འབྲུག་ཚུལ།

ཅ་བར། བྲག་པ་གསུམ་ཉིད་ནང་ཐད་དམ།
གལ་ཉེ་གཞན་པ་ནང་ཐད་ན།
དེ་ལའང་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི།
དེ་ཡང་བྲག་གཞན་གཉིས་སུ་དབྱེ།

འགྲེལ་པ། དེ་ཡང་རྟགས་ངོས་འཛིན་གོང་དུ་སོང་བ་ལྟར་རྗེས་འབྲུག་ལ་ནང་གསེས་ཀྱིས་རྟགས་
བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བ་ནི། སྐྱ་ཡི་འབྲུག་ཚུལ་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་ལ། དེ་ནམས་ངེ་ལྟར་ཡིན་ཚུལ་ནི།

རྟགས་བརྒྱད།

རྗེས་འབྲུག་མོ་ལ།	སྐྱེས་བུ་རབ། འབྲིང་། ཐ་མ།
རྗེས་འབྲུག་མོ་ལ།	བྲག་པ་མོ། གཞན་པ་མོ།
རྗེས་འབྲུག་མ་ནིང་ལ།	འགྱུར་བ་མ་ནིང་། མཆན་གཉིས་མ་ནིང་། མཆན་མེད་མ་ནིང་།

མིང་གཞི་གང་གི་མཐར་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཡང་འབྲུག་དང་བཅས་ཞུགས་ན་སྐྱེ་བྲག་པ་གཞིར་
བཞག་པའི་ནང་གསེས་བྲག་འབྲིང་གང་རུང་དུ་འགྱུར་བའི་ཆ་ནས་སྐྱེས་བྱ་རབ་འབྲིང་གཉིས་སུ་འབྲེད་
ཅིང་། ཡང་འབྲུག་མེད་པར་ཞུགས་པས་སྐྱེ་བྲག་པའི་ཞན་པར་འགྱུར་བའི་ཆ་ནས་སྐྱེས་བྱ་ཐ་མར་འབྲེད་
པར་བྱེད། དེ་བཞིན་དུ་གལ་ཏེ་ཞན་པ་མོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་
བྲག་ཞན་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ། ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་
བྲག་པར་འགྱུར་བས་བྲག་པ་མོ་འཕྲུལ་མོ་ཚམ་དང་། དཔེར་ན། གངས། ཆོམས། གངས། ཆོམས། ལྷ་བྱ་
དང་། དེ་གཉིས་ལ་ཡང་འབྲུག་མེད་པ་དང་འཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་
ཞེས་བྱའོ།

ད་ནི་འགྱུར་བ་མ་ནིང་། མཆན་གཉིས་མ་ནིང་དང་མཆན་མེད་མ་ནིང་གསུམ་གྱི་བྱེད་པར་སྟོན་བྱེད།

ཅ་བར།

མ་ནིང་གསུམ་དུ་གང་གཏོགས་པ།

བྲག་དང་ཐང་ན་བྲག་པར་འགྱུར།

ཞན་དང་ཐང་ན་ཞན་པར་འགྱུར།

གཉིས་ཀ་དག་དང་ཐང་འགྱུར་ན།

དེ་ནི་གཉིས་ཀ་ཅན་དུ་འགྱུར། ཞེས་བ་ལྟར།

འགྱུར་བ་མ་ནིང་སོགས་གསུམ་དུ་གང་ཞེས་གཏོགས་པར་གྱུར་པའི་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ནི།
མིང་གཞིའི་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་
མིང་གཞིའི་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་
གཞིའི་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ནམས་
འགྱུར་བ་མ་ནིང་ཞེས་བྱ།

མཆན་གཉིས་མ་ནིང་།

རྩ་བ་ལས།

གཉིས་ཀ་དག་དང་ཐད་འགྱུར་ན།།

དེ་ནི་གཉིས་ཀ་ཅན་དུ་འགྱུར།། ཞེས་པས་མཆན་གཉིས་མ་ནིང་གི་

ངོ་ཤོ་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་སྐྱ་ཞན་པ་མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་སྐྱ་དག་པ་རྗེས་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་མ་ནིང་
དང་ཐད་པར་འགྱུར་བ་ན། སྐྱ་དག་ཞན་གཉིས་ཀ་དང་ཐད་པས། དེ་ནི་གཉིས་ཀ་ཅན་དུ་འགྱུར་ཏེ། མཆན་
གཉིས་མ་ནིང་ཡིན་ནོ།། དཔེར་ན།

གོནད། མངལད། འབརད། འཇུལ། བདནད། ལྷ་བུའོ།

མཆན་མེད་མ་ནིང་།

རྩ་བ་ལས། གཉིས་ཀ་དག་དང་མ་ཐད་ན།།

གང་དུ་ཡང་ནི་མི་འགྱུར་རོ།། ཞེས་པ་ལྟར།

རྗེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་ན་ར་ལ་གསུམ་པོ་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་སྒོ་ནས་མིང་གཞིའི་མ་ནིང་
ཁ་ཆ་ཐ་མ་ཆ་བཅས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ལ་མཆན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་བརྗོད། དཔེར་ན།

མཁྱེན། འཆར། ཐལ། པནད། ཆརད། འཁོན། ཆར། འཐུལད། འཔེལ། མཆོནད།

རྩ་བ་ལས། དེས་ན་འགྱུར་དང་མཆན་གཉིས་དང་།།

མཆན་མེད་དག་དང་གསུམ་དུ་འདོད།།

དེ་ནི་སྐྱ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་ལོ།།

ཞེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་འདོད་དེ། འགྱུར་བ་མ་ནིང་། མཆན་གཉིས་མ་
ནིང་། མཆན་མེད་མ་ནིང་བཅས་སོ། དེ་དག་ནི་སྐྱ་གདངས་དག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་འཇུག་ཚུལ་གྱི་
དབྱེ་བ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་སོ།།

ད་ནི་རྗེས་འཇུག་གི་དབྱེ་བ་བརྒྱད་པོའི་དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པ་ལ་གཞིགས། ཕོ་ལ་སྦྱེས་བྱ་རབ།
འབྲིང་། ཐ་མ་གསུམ་ཡོད་པས། དེ་དག་གི་དཔེར་བརྗོད་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། སྦྱེས་བྱ་རབ་ལ་རྗེས་
འཇུག་གཤམ་ཡང་འཇུག་ས་ངེས་པར་དགོས། དཔེར་ན།

ཉགས།	རྩྭགས།	ཆགས།	སྦྱོགས།	དཀྱིགས།	དཀྲོགས།
བསྐྱགས།	བཀྱིགས།	འབྲུགས།	འབྲུགས།	གྲགས།	ཁྲོགས།
སྦྱོགས།	བསྐྱགས།	འགགས།	ངོགས།	བསྐྱགས།	ལྷགས།
བཅགས།	འཆགས།	འངགས།	གཉགས།	སྙགས།	བསྙགས།
གཏོགས།	གཏུགས།	སྙགས།	ཐོགས།	ཐེགས།	ཐུགས།
དོགས།	འདོགས།	ནགས།	བརྗོགས།	ངགས།	སྦྱོགས།
ཕྱོགས།	ཕྱགས།	ལྷགས།	སྦྱགས།	དམིགས།	དཔྱགས།
བཅུགས།	ཆོགས།	ཆོགས།	འཇུགས།	རྩྭགས།	བཞུགས།
གཞོགས།	གཞུགས།	གཞིགས།	གཡོགས།	གཡིགས།	གཅིགས།
རིགས།	རགས།	ལེགས།	ལགས།	གཤེགས།	ལྷགས།

སྦྱེས་བྱ་འབྲིང་གི་དཔེར་བརྗོད། སྦྱེས་བྱ་འབྲིང་ལ་རྗེས་འཇུག་བ་ལ་ཡང་འཇུག་ས་ངེས་པར་ཡོད་དགོས།

སྦྱོབས།	སྦྱབས།	འཕོབས།	ཕེབས།	བསྦྱོབས།	བསྦྱིབས།
བརྒྱབས།	བཅབས།	བཅིབས།	ཆབས།	ཆིབས།	འངེབས།
འངེབས།	སྦྱོབས།	བསྦྱོབས།	སྦྱོབས།	སྦྱོབས།	ཐབས།
འཐིབས།	བསྦྱོབས།	བྱབས།	སྦྱབས།	མནབས།	སྦྱོབས།

མེབས།	ཕབས།	སྐྱབས།	གྲབས།	ཕྱིབས།	ཅུབས།
ཚབས།	འཚབས།	ཞབས།	གཞིབས།	གཞབས།	ཟབས།
གཡལས།	བརྒྱབས།	རབས།	ལྷུབས།	གཤིབས།	བསྐྱབས།

སྤྱི་ལུ་ཐ་མ་ག་དང་བ་ལ་ཡང་འབྱུག་ས་མ་ཞུགས་པ་དང་ད་དང་ས་རྗེས་འབྱུག་ཏུ་ཞུགས་པ་ལ་ཟེར།
དཔེར་ན།

གྲག	ཐག	ཡོད།	ཡོས།	འབྱུག	ཐོག
ཡིད།	ཡུས	དག	རྒྱག	བཙོས།	ཆག
ཚུག	སྐྱས།	སྐད།	བགག	བགག	མཁས།
འབྲིད།	ཁག	འགས།	བགད།	སྒོག	བྱག
སྤྲས།	དེད།	ཁྱོད།	རབ།	འཐད།	ཁབ།

རྗེས་འབྱུག་དང་དང་མའི་རྗེས་སུ་ཡང་འབྱུག་ས་ཞུགས་པ་ལ་མོ་ཙམ། ཡང་ན། དྲག་པ་མོ་ཞེས་ཟེར།
དཔེར་ན།

གངས།	བསྐྱངས།	བསྐྱམས།	ཁེངས།	ཁམས།	འགོམས།
བརྒྱངས།	དངངས།	བརྒྱམས།	གཞིམས།	བལྟམས།	བཞེངས།

རྗེས་འབྱུག་དང་དང་མ་ལ་ཡང་འབྱུག་མེད་པ་དང་འ་རྗེས་འབྱུག་ཏུ་ཞུགས་པ་ལ་ཞན་པ་མོ་འམ་ཤིན་ཏུ་མོ་
ཞེས་ཟེར། དཔེར་ན།

སྒྲིང་།	བཟང་།	སྒྲོམ།	སྒྲུམ།	དགའ།	ཁོང་།
ཁམ།	མཁའ།	སྒྲམ།	འགའ།	ངང་།	དངོམ།
དཔོན།	ཐང་།	ལམ།	མཁའ།	གནའ།	བསམ།

རྒྱུ་འབྱུང་གི་མ་ཞིང་ལ་འབྱུང་བ་མ་ཞིང་། མཆན་གཉིས་མ་ཞིང་། མཆན་མེད་མ་ཞིང་བཅས་གསུམ་ཡོད།

མ་ཞིང་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཞིག་མིང་གཞིའི་པོ་ཡིག་གི་རྒྱུ་ཡང་འབྱུང་ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་སྒྲོ་ནས་ཞུགས་པ་དང་། མིང་གཞི་པོ་ཡིག་གི་རྒྱུ་ཡང་འབྱུང་མེད་པར་ཞུགས་པ་ན་སྒྲ་ཞན་པ་དང་ཐད་བས་ཞན་པར་གྱུར་བས་འབྱུང་བ་མ་ཞིང་ཡིན། དཔེར་ན།

མིང་གཞི་པོ།	བཅར།	བསྟན།	བརྟལ།	དཔོན།	དཔར།	པན།	འཕར།	བཅལ།
མིང་གཞི་པོ།	གོན།	འཇར།	མཇལ།	འདུན།	འབར།	འཇུལ།	དགོན།	འགོར།
	དོན།	འབྱར།	འཇུལ།	བསྐྱུལ།	འཇལ།			

མཆན་གཉིས་མ་ཞིང་། མིང་གཞི་པོ་དང་ཡང་འབྱུང་པོ་ཐད་དུས་མཆན་གཉིས་མ་ཞིང་ཡིན། དཔེར་ན།

རྒྱན།	བརྒྱན།	གྱུར།	འབྱོལ།	རྫོལ།	སེལ།
སྒྲོལ།	འདུན།	འགོར།	མཇལ།		

མཆན་མེད་མ་ནིང་། རྗེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་ན་ར་ལ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཞིག་མིང་གཞིའི་མ་
ནིང་གི་ཡི་གེ་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་བཅས་གང་རུང་གི་རྗེས་སུ་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་སྟོན་ས་ཞུགས་
པ་ན། སྐྱ་མ་ནིང་དང་མ་ནིང་ཕྱད་པས་དྲག་ཞན་གང་དུའང་མི་འགྱུར་བས། མཆན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་བྲ།
མིང་གཞིའི་མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་བཅས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡང་འཇུག་ཞུགས་ཡོད་ནའང་འདྲ། ཡང་ན་ཞུགས་
མེད་ནའང་འདྲ་ཞུགས་པས་ཆོག་དཔེར་ན།

འཁོན།	འཆརད།	ཐལ།	འཕརད།	མཆོན།	བཞུནད།
ཆར།	འཆལད།	པན།	ཆོརད།	མཁྱེན།	འཆོརད།
མཐོལ།	འཕུར།	ཚུལ།			

རྗེས་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ་གཉིས་ནི། སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ་དང་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་སྐྱའི་
འཇུག་ཚུལ་གོང་དུ་བཤད་ཟིན། ད་ནི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་བྱ་ཡིན་ལ། དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་རྣམས་
གཉིས་ཡོད་དེ། སྐྱ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་། བྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བའོ།

རྩ་བ་ལས། དོན་ནི་རྣམས་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ།
སྐྱ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་།
བྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བའོ།

ཞེས་པ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་རྣམས་དོན་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་པར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ནི་རྣམས་
པ་གཉིས་ཏེ། སྐྱ་མ་རྗེས་འཇུག་ཉིད་གང་ལ་ཞུགས་ཤིང་གནས་ཡོད་པའི་མིང་དེའི་དོན་གང་ལྟར་ཏེ། རི་
ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། བྱི་མ་རྗེས་འཇུག་དེས་མིང་མཐའ་ལ་སོགས་པ་འདྲན་ཚུལ་གྱིས་དོན་གང་
ལྟར་འགྱུར་བའོ།

སྐྱ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་ལ།

རྩ་བ་ལས། སྐྱ་མ་སྟོན་འཇུག་སྐྱ་བཞིན་སྐྱར།

ཞེས་བ་སྟེ། དེ་ཡང་རྗེས་འཇུག་འཇུག་ཡུལ་གྱི་མིང་སྟེ་མ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཡིན་ལ། དཔེར་ན། བསྐྱལ་
ཞེས་བརྗོད་ཆེ། རྗེས་འཇུག་ལ་འཇུག་ཡུལ་མིང་བསྐྱལ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་རྗེས་འཇུག་ལ་སྦྱར་བས་བསྐྱལ་
ཞེས་བྲུབ་ལ། དེ་ཉིད་སྟོན་འཇུག་འཇུག་ཚུལ་ལྟར་ན། བ་སྟོན་དུ་འཇུག་ཅིང་། ཡང་འཇུག་ས་ཁྲགས་
མེད་བས། སྦྱབ་ཅེས་པའི་བྲ་ཆེག་གི་མ་འོངས་པ་ཡིན་བས། སྟོན་འཇུག་ལྟར་རྗེས་འཇུག་ལ་ཡང་མ་
འོངས་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ། དེས་ན་སྟོན་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་དང་སྦྱར་ནས་རྗེས་འཇུག་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་
བདག་གཞན་དུས་གསུམ་གྱི་དོན་སྟོན་པར་བྱེད་དོ། འོན་ཀྱང་རྗེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་ཆེ་བྲག་ནས་མིན་
ནོ།

བྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་ཚུལ།

རྩ་བ་ལས། བྱི་མ་དག་གི་འབྲེན་ཚུལ་ནི།

བྱི་མ་མིང་མཐའ་འཕྲུལ་རྗེས་འཇུག་དང་ནམ་དབྱེ་སོགས་ཀྱིས་ཐོབ་ཐང་གི་དོན་རིམ་ལྟར་འཇུག་པར་འགྱུར་
བའི་ཚུལ་ནི་སྟེ་མའི་རྗེས་འཇུག་དང་བྱི་མའི་བརྗོད་བྲ་དག་ལ་ཅི་རིགས་པར་སྟོན་པའི་སྟོན་པར་འབྲེན་པར་
བྱེད། དེའི་ཚུལ་སྟོས་པ་ནི་ཞེས་པའོ།

ཀྲས་པར་བཞད་པ་ལ་གཉིས།

༡༽ མིང་མཐའ་འབྲེན་ཚུལ། ༢༽ ནམ་དབྱེ་འབྲེན་ཚུལ་ལོ།

༡༽ མིང་མཐའ་འབྲེན་ཚུལ་ལ།

རྩ་བ་ལས། ཐོ་ཡིས་ཐོ་ཡི་མིང་མཐའ་བྱང་།

མོ་ཡིས་མི་ཡི་མིང་མཐའ་བྱང་།

མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་ངོ་།

ཞེས་བསྟན་ཏེ། མིང་གཞི་ཡང་ན་རྗེས་འཇུག་ཡང་ན་ད་བྲག་ཁྲགས་ཡོད་ན། དེ་ལྟ་བུའི་མིང་གཞི་རྗེས་
འཇུག་ཡང་ན་ཡང་འཇུག་གིས་མིང་གཞི་བྱི་མ་དེ་ཐོ་ཡིན་ན། ཐོ་ཡིས་ཐོའི་མིང་མཐའ་བྱང་། དཔེར་ན།
རྟག་པ། ཞེས་བརྗོད་ཆེ་མིང་མཐའ་སྟེ་མ་རྟག་ཅེས་པའི་ག་ཡིག་རྗེས་འཇུག་གི་ཐོ་ཡིག་ཡིན་ལ། བ་མིང་
གཞིའི་ཐོ་ཡིག་ཡིན་བས། ཐོ་ཡིས་ཐོ་བྱངས་ཏེ་ཡིན་ནོ།

དེ་བཞིན་དུ་མོ་ཡིག་གིས་མོའི་མིང་མཐའ་བྱང་བ་དང་། མ་ནིང་གིས་མ་ནིང་གི་མིང་མཐའ་བྱང་བར་

བུལ། །མིང་མཐའ་ཞེས་པ་ནི། རྗེས་འཇུག་གི་མིང་ཡིན་ནོ། །

ཐོ་ཐོ་མ་ནིང་བཅས་ཀྱི་མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་གྱི་དཔེར་བཞིན་ལ་གཟེགས།

༡༽ ཐོས་ཐོའི་མིང་མཐའ་བྲངས་པ།

བསྟོན་པ། དབྱིད་ཀ། སྟོན་ཀ། འཐད་པ། གླང་ཀོར། སྟོད་ཀོར། བེར་ཀ། མཁྱེན་པ། མཆོད་པ། བཅད་པ། བསྟེན་པ། སྟོད་པ། ཚོད་པ། གྲུབ་པ། གྲུབ་པ། སོས་ཀ། གཉིས་ཀ། ཆོས་པ། ཞེས་པ། བདུག་པ། གཅིག་པ། ཅིག་ཅར། འཇུག་པ་ལྟ་བུལ།

༢༽ མོས་མོའི་མིང་མཐའ་བྲངས་ཚུལ།

གང་པ། སྤང་མ། གདུང་མ། རྟིང་པ། གསུམ་ག་ཐམ་ག་ལྷ་པ། དཔའ་པ། སྤ་པ། བདེ་པ། ཉི་མ། མཐོང་པ། བྱི་བུ་འབྱུང་པ། སྟོ་མ། ལྷ་མ། དགང་པ། བཟང་པ། གཏོང་པ། ཉ་ག་མཐིང་ག་སྟུ་བུ་ལྟ་བུལ། །

༣༽ མིང་གཞི་མ་ནིང་གིས་མ་ནིང་བྲངས་ཚུལ།

མིང་གཞི་མ་ནིང་། ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ། རྗེས་འཇུག་གི་མ་ནིང་། ན་ར་ལ། སྟོན་ཁ། དབྱར་ཁ། ཐལ་ཁ། བེར་ཁ། གཏེར་ཁ། རྒྱལ་ཁ། གསལ་ཁ། བན་ཚུན་སོགས་སོ། །དེ་ལྟར་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་པ་ནི་གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་གྱི་དེ་མིན་བཞིན་བདེ་འདྲེན་པའང་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ་། ། དཔེར་ན།

མིང་གཞི་ཐོ་ཡིས་ཐོ་འདྲེན་པ། ལྟག་མ། ཆོད་མ། ཐབ་མ། མཛེས་མ། མཇུག་མ། གཡག་རྩེ། ལུག་རྩེ། ལྟ་བུ།

ཐོ་ཡིས་ཐོ་འདྲེན་པ། སྤང་པ། ནང་པ། ཞིང་པ། བགམ་པ། གཤག་པ། མདའ་པ། ཞིག་པ། ལྟ་བུ།

ཐོ་ཡིས་མ་ནིང་འདྲེན་པ། ཆོད་ཆ། རྩོགས་ཁ། ཞེས་ཆད། ཐོག་ཆད། ལྟ་བུལ།

རྣམ་དབྱེ་སོགས་འདྲེན་ཚུལ།

འདི་ལ་སྦྱར་འདྲེན་ཚུལ་དང་། ནང་གསེས་འདྲེན་ཚུལ་གཉིས་ཡོད།

དང་ཐོ་སྦྱར་འདྲེན་ཚུལ་ལ་རྩ་བ་ལས།

མིང་མཐའ་དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་ནི། དེ་ཉིད་རང་གི་སྤྱོད་མཐུན་པའི།

ཆོས་དངོས་ལས་དང་བྱེད་པ་དང་། སྦྱོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་འབྲེལ་བ་དང་།
གནས་དང་འཁོད་པའི་སྐྱ་ཡང་བྱངས། གཞན་ཡང་སྤར་བསྐྱ་ལྷག་བཅས་དང་།
འབྱེད་སྤྱད་བསྐྱན་དང་བདག་པོ་དང་། དགག་སྐྱབ་རྒྱན་དང་འདུས་ལའང་འཇུག །
དེ་དག་ལྷ་ལྷགས་འབྲེན་པས་འབྱུང་།

མིང་མཐའ་སྤྲ་མ་དང་བྱི་མ་དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་མིང་མཐའ་དེ་དག་རང་གི་རྟགས་མཚུངས་པའམ། བཛྲོད་
བདེ་བ་གང་རུང་གི་སྐྱ་མཐུན་པར་འབྱུང་བའི་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཆོས་དང་། གཉིས་པ་ལས་སྤྱ་བ།
གསུམ་པ་བྱེད་པ་སྟེ་བྱེད་སྐྱ། བཞི་པ་སྦྱོན་པའི་ཡུལ་གྱིས་མཆོན་ནས་བཞི་པ་དགོས་ཆེད། ལྷ་པ་འབྱུང་
ཁུངས། རྟག་པ་འབྲེལ་སྐྱ། བདུན་པ་གནས་གཞི་སྟེ་རྟེན་གནས། བརྒྱད་པ་འཁོད་སྐྱ་རྣམས་ཀྱང་བྱང་བར་
བྱ་དགོས་སོ།

གཞན་ཡང་དེར་མ་ཟད་སྤར་བསྐྱ། ལྷག་བཅས། འབྱེད་སྤྱད། བསྐྱན་པ་དང་། བདག་སྐྱ། དགག་པ་དང་།
སྐྱབ་པ་དང་། ཆོག་རྒྱན་དང་། དུས་སྟེ་ཆེ་སྐབས་ལ་འཇུག་པའི་སྐྱ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཀྱན་ཀྱང་སྤྲ་མའི་མིང་
མཐའི་ལྷགས་ཀྱིས་འབྲེན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། འདི་དག་གིས་རྣམ་དབྱེ་སོགས་འབྲེན་དུས་རྟགས་མཚུངས་
ཁོ་ནས་འབྲེན་པར་མི་བྱེད་ལ་བཛྲོད་བདེ་འབྲེན་པའང་ཡོད་དོ། དཔེར་ན། རྟགས་མཚུངས་འབྲེན་པ།
མཆོད་པ། བསྟོད་པ། བྱག་ཏུ། གཡག་ཏུ། གཉིས་ཀ། ཐུབ་པ། མཐེན་པ། དབྱིད་ཀ། བྱས་པ་ལྷ་བུའོ།
བཛྲོད་བདེ་འབྲེན་པ། མཛོད་མ། ལྷག་མ། ཆོས་མ། མཇུག་མ། ལྷ་བུའོ།

གཉིས་པ། རྣང་གསེས་ཀྱི་འབྲེན་ཚུལ།

ཙ་བ། དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འཇུག་པ།

མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ལས།

ཞེས་པ་སྟེ། རྣམ་དབྱེ་དང་གོང་གི་ཆོག་སྤྱད་དེ་ཀྱན་ནང་གསེས་གང་དང་གང་ཞེས་འཇུག་པ་ནི། དམིགས་
བསལ་རྣམ་དབྱེའམ། སྤྱད་དང་བཅས་པའི་མིང་ངམ་ཆོག་དེའི་རྗེས་སུ་སྐྱར་རྒྱུའི་མིང་དོན་འོག་མ་ལས་
ཤེས་བར་བྱའོ། ཞེས་སོ།

དཀི་རྣམ་དབྱེ་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འདུག་པ་དང་སྤང་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འདུག་ཚུལ་ལ།

ཅ་བ་ནི། སྤྱི་འདུག་ཡོད་དམ་བྱེད་པ་ཡོད།།

དེ་བཞིན་ཆེད་བྱེད་རྟེན་བྱེད་དང་།།

ལས་བྱ་སྤང་བྱ་བསྐྱབ་པར་བྱ།།

སྤོན་དུ་འོས་པ་གནས་པའོ།།

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་སྤྱི་འདུག་ཅེས་པ་ནི། སྤྱི་སྤྱི་འདུག་ན་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱར་དགོས། དེ་ཡང་ཅི་རི་ལུ་གང་
སྤྱི་སྤྱི་སྟེ། དེ་དག་དང་མཐུན་པར་མིང་ཆོག་ཀྱན་སྤྱར་དགོས། སྤོབ་སྤྱག་སྤྱི་ཞིག་ བང་ན་ཅི་འདུག་ལྟ་
བུའོ།།

དེ་བཞིན་དུ་ཆེད་ཅེས་པ་རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད། བྱེད་ཅེས་པ་གསུམ་པ་བྱེད་སྤྱར་དང་།
རྟེན་བྱེད་ཅེས་པ་རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་རྟེན་གནས་དང་། ལས་བྱ་ཞེས་པ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤྱ་བྱ་
བ་དང་། སྤང་བྱ་ཞེས་པ་རྣམ་དབྱེ་ལྔ་པ་འབྱུང་ཁུངས་དང་། བསྐྱབ་པར་བྱ་ཞེས་པ་རྣམ་དབྱེ་དྲུག་པ།
དཔེར་ན། བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཆོ་བསྐྱབས་སོ། །

སྤོན་དུ་འབོད་པར་འོས་པའི་མིང་དེ་འབྲ་གནས་སྟེ་ཡོད་ན། གྲེ། སྤྱི་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུའི་འབོད་སྤྱིའི་སྤང་
སྤྱར་དགོས་པ་ཡིན། འཕ་ནི་བརྗོད་བྱ་བྱི་མ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱིར་སྤྱད་པའི་སྤང་བཀོལ་བ་ཡིན།

སྤང་གི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འདུག་པར་བཤད་པ་ལ།

ཅ་བ། གཞན་ཡང་ཆོག་དོན་འོག་མ་ལས།།

བསྐྱ་རྒྱ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་།།

གོང་མ་ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན་རྟེ།།

རྣམ་གངས་བདག་ཀྱང་བཀོད་པ་ལས།།

གཞན་ཡང་མིང་མཐས་ཆོག་སྤང་གི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འདེན་ཚུལ་ནི། བལ་ཆེར་མིང་མཐའ་དེའི་
མཐར་སྤྱར་རྒྱུའི་ཆོག་དོན་འོག་མ་ལས་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་རྟེ། ཆོག་དོན་འོག་མ་གོང་མ་རྣམས་དང་
མཚུངས་པ་ལས་གོང་མ་བསྐྱ་རྒྱ་ཡོད་ན་མིང་སྤྱི་མ་སྤྱི་མའི་མཐར་སྤྱད་པའི་ཆོག་སྤང་སྤྱར་དགོས་པ་
ཡིན་རྟེ། དཔེར་ན། ལྟ་དང་མི་དང་ལྟ་མ་ཡིན་དང་། སྤི་ཟར་བཅས་པའི་འདིག་རྟེན་ཡི་རང་སྟེ། ལྟ་བུ།

འདིར་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་”དང་”ཡིན་ནོ། །

དེ་ནང་བཞིན་ཆོག་དོན་སྲ་མ་དེ་ཉིད་དང་མཚུངས་པ་ལ་ཆོག་དོན་ཕྱི་མ་ཞིག་བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་ན་ཕྱི་
མ་བསྐྱུ་དགོས་པའི་ཆོག་སྤྱད་འབྲུག་སྟེ། མིད་སློན་གྱིས་ཀྱང་ཕྱག་འཆའ་ན། ནང་སློན་གྱིས་ཕྱག་འཆའ་
བ་ཞུ་ག་ལ་དགོས། འདིན་གྱ་བཙུ་གཉིས་པའི་སློབ་བྱས་ཀྱང་འབྲ་བ་ལྟས་བྱེད་ན། འདིན་གྱ་བྱག་པའི་
སློབ་བྱས་འབྲ་བ་ལྟས་བྱེད་དང་བྱེད། ལྟ་བུ།

བསྐྱར་བའི་ཅ་བ། རྣམ་གྲངས་དག་ཀྱང་བཞོད་པ་ལ།།

བསྐྱར་བ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་།།

ཆོག་དོན་སྲ་མ་དག་རྣམས་ལ་ཕྱི་མ་བསྐྱར་དགོས་ཡོད་ན། སྤྱད་པའི་བྱེ་བྱག་བསྐྱར་པའི་སྤྱད་སྐྱར་
དགོས་ཏེ། ནང་པའི་སྐྱབ་མཐའ་མ་ཟད་ཕྱི་རོལ་པའི་སྐྱབ་མཐའ་ཤེས་པར་གྱིས། ལྟ་བུ། ཕྱི་མར་མིང་ཆོག་
གི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་གམ་གཉིས་སོགས་མང་པོ་བཞོད་པ་ལས་དེ་དག་ཀྱང་གལ་ཏེ་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན་
སྲ་མ་སྲ་མར་རྣམ་གྲངས་གྱིས་འབྱེད་པའམ་སྤྱད་པའི་ཆོག་སྤྱད་སྐྱར་བར་བྱེད་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། དོན་
བསྐྱར་བ་ལ་གནས་གཞི་འམ། རྟེན་གཞི་འམ། སྒྲ་གཞི་འམ། རྟེན་མམ། ཞབ་རྣམས་ནི་ཁང་པའོ།
སྒྲ་དབྱངས་ལྟ་མོ། ཆངས་སྒྲ་མ། སྒྲ་བའི་སྒྲིང་མོ། མཆོ་འབྱུང་མ། ཤེས་རབ་ལྟ་མོ་ནི་དབྱངས་ཅན་མ་
ཡིན་ནོ།།

ཆོག་བསྐྱར་བ། འགོ་བ། ཕྱིན་བ། སོང་བ། ཐེབས་པ་དང་སྐྱོད་པ་བཅས་འགོ་བའི་མིང་ཡིན་ནོ།
ཆོག་དོན་གཉིས་ཀ་བསྐྱར་བ། བཞད་ཅིང་བཞད་ཅིང་སྐྱར་ཡང་དེ་རྩ་གནས། ཆེ་ཡང་འཕེལ་ཆེ་ཡང་
འཕེལ་དོན་ཡང་གྲུབ་སོང་། ལྟ་བུའོ།།

པོ་སྒྲ་དང་མོ་སྒྲ་མིང་གི་མཐའ་ན་ཡོད་མེད་སྟོར།

ཅ་བ་ལས།

པོ་སྒྲ་དང་ནི་མོ་སྒྲ་དག །

མིང་གི་མཐའ་ན་ཡོད་མེད་དང་།།

ཁྱོན་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་ལ་ཡང་།།

དོན་ལ་བསྟེགས་པ་ཡོད་མེད་དང་།།

ཆོག་དོན་རྫོགས་དང་མ་རྫོགས་ཀྱི།
དེ་དག་ནང་གསེས་རྣམ་པར་དབྱེ།

མིང་གི་མཐར་པོ་སྐྱ་པ་ལྟ་བུ་གསར་དུ་སྐྱར་ན་མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་བདག་སྐྱར་གྱུར་སྟེ། དཔེར་ན། ཏྲ་པ།
མདའ་པ། སྐྱབ་པ་པོ། གསོད་པ་པོ། ལྟ་བུ་དང་། མིང་གི་མཐར་པོ་སྐྱ་པ་ལྟ་བུ་མེད་ན། མིན་དང་མེད་ལྟ་
བུའི་སྐྱར་གཏོགས་པ་གསར་དུ་སྐྱར་ཡོད་ན། མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་དགག་པའི་སྐྱར་གྱུར་ཏེ། ལྟ་མིན། མི་
མིན། ཁྱི་མིན། གསར་དུ་སྐྱར་པ་མིན་པར་དང་པོ་ནས་མིང་གང་ཞིག་གི་ཆ་གསུམ་ཡོད་ན་པོ་དང་མའི་
སྐྱ་དེ་ཉིད་བདག་སྐྱ་དང་དགག་སྐྱ་གང་དུའང་མི་འཇུག་དཔེར་ན། དམ་པ། ལྷ་མ། འགྲོ་བ། བདེ་བ་དང་།
གཤེས་ཀ་ལྟ་བུའོ།

ཆོག་དོན་སྐྱ་མ་དང་ཆོས་མཐུན་པའི་ཕྱི་ཆོག་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་ན། སྐྱ་མ་ལ་མཐུན་པའི་རྒྱན་
དུ་གྱུར་པའི་ཆོག་སྤད་སྐྱར་དགོས། དཔེར་ན། དཀར་ཡང་དཀར་ལ་སེམས་ཀྱང་བཟང་། ལྟ་བུ་དང་། ཕྱི་
མར་མིང་ཆོག་གི་རྣམ་གངས། གཅིག་ ཡང་ན་གཉིས་དང་གསུམ་སོགས་བཞོད་དགོས་བྱུང་ན། དེ་ཀྱན་
ཀྱང་གལ་ཏེ་དོན་བསྐྱར་དགོས་ན། སྐྱ་མ་སྐྱ་མ་དངོས་པོ་གང་ཡིན་པ་དེའི་མིང་གཞི་རྣམ་གངས་རྣམས་
དགོད་དགོས་ན། རྣམ་གངས་འབྲེད་པའི་སྤད་སྐྱར་དགོས་ཏེ། རྣམ་མཁའི་འོར་ལྟ་བུའོ། བསྐྱེད་གཉེན་
ནས། ཏྲ་བདུན་བདག་པོ་ལས། ཏྲ་ལྡང་ཅན་ནི་ཉི་མའོ། ལྟ་བུ་དང་། ཆོག་དོན་གཉིས་ཀ་བསྐྱར་དགོས་ཡོད་
ན། མིང་གཞི་རྣམ་གངས་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་སྤད་སྐྱར་དགོས་ཏེ། བཞད་ཅིང་བཞད་ཅིང་རབ་ཏུ་བཞད་པར་
མཛོད། ལྟ་བུ་དང་། རྒྱས་པ་གཞུང་གཞན་ནས་མཁྱེན་པར་མཛོད།

རྗེས་འཇུག་རྣམས་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ།

ཙ་བ། ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན།
ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་སྟེ།
མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆོག་སྤྱང་ནས།
ཆོག་གི་དོན་རྣམས་སྟོན་པར་བྱེད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་དེ་རྣམས་
དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། སྟོན་འཇུག་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཞུགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མིང་

གཞི་ཀ་སོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་གཅིག་གམ་གཉིས་སམ་གསུམ་སོགས་དུ་མ་འདུས་པ་ཡིན་ཡང་རུང་རྗེས་
 འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་གང་ཡང་མ་ཞུགས་པར་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་མིང་དུ་གྲུབ་པ་མི་སྲིད་པས་ཡི་
 གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་བར་བྱ་ཆེད་དུ། ཡི་གེ་ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ་སོགས་སྒྲོར་ངེས་ཚུད་པར་བྱ་དགོས།
 ལྷག་པར་དུ་ཡི་གེའི་སྟོན་ཆེག་དང་སྤད་རྗེས་འཇུག་སོགས་སྒྲོར་མ་ངེས་ན་ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དང་
 ཆེག་སོགས་དབྱུང་བར་བྱེད་ཐབས་བྲལ། དེས་ན་རིམ་བཞིན་མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆེག་བྱུང་བ་དང་།
 མིང་གཅིག་ཡང་ན་གཉིས་ཡང་ན་མིང་གཉིས་ལས་མང་བ་སྤྲེལ་དུ་ཟེན་ཀྱང་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་
 རྣམ་དབྱེ་དང་། སྤད་སོགས་པལ་ཆེར་རྗེས་འཇུག་ལས་འབྱུང་ཞིང་། རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པ་དེ་རྣམས་
 མ་ཞུགས་ན་དོན་གྱི་བྱད་པར་སྟོན་པའི་མིང་ཆེག་ཏུ་འཇུག་པ་མི་སྲིད། རྒྱ་མཚན་དེས་ན་མིང་གི་ཁོངས་
 རྣམ་ཆེག་དབྱུང་བའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བསྟན་པ་ཡིན་སྟེ། དེ་འབྲེལ་བའི་ཆེག་གིས་འཛིག་ཏེན་དུ་དོན་རྣམས་
 བརྗོད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར། མིང་དང་མཆོན་པའི་བརྗོད་པ་ཅི་ཆེད་པ་དང་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་འཇུག་
 པའི་དགོས་པར་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།

ད་ནི་དགོས་པ་ལྟོག་སྟེགས་ནས་བསྟན་པ་དང་། ཉིང་དགོས་ལྟོག་སྟེགས་ནས་བསྟན་པའི་ཚུལ་
 གཉིས་ལས་དང་པོ་དགོས་པ་ལྟོག་སྟེགས་ནས་བསྟན་པའི་ཅ་བ་ནི།

མོ་ཡི་ཡི་གེ་མེད་པ་ན། མོ་ཡིག་བརྗོད་པ་མེད་པར་འགྱུར།

མོ་ཡིག་དེ་དག་རྣམས་ལ་ཡང་། འཇུག་པར་བཅས་པ་མེད་ན་ནི།

མིང་དང་ཆེག་ཀྱང་གསལ་མི་རུས། མིང་ཆེག་གསལ་བ་མེད་ན་ནི།

དོན་རྣམས་བརྗོད་པ་མེད་པར་གྱུར།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། ཅ་བའི་མོ་ཡི་ཡི་གེ་དབྱེད་པ་ཡིག་ལྡན་པ་མེད་པ་ན་མོ་ཡིག་ཀ་སོགས་གསལ་བྱེད་
 སུམ་ཅུ་པོ་རྣམས་བརྗོད་པ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། ཀ་ ཁ་ ང་ ར་སོགས་རྗེས་འཇུག་དངོས་སུ་
 ཞུགས་མེད་པའི་ཀ་ཀུན་ལའང་རྗེས་འཇུག་དངོས་སུ་མེད་པ་མ་གཏོགས་དོན་གྱི་ཞུགས་ལ་ནི་ཡོད་ཐག་
 ཆོད་ཡོད་དེ། མོ་ཡི་ཡི་གེ་མེད་པ་ན། མོ་ཡིག་བརྗོད་པ་མེད་པར་གྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིང་གཞིའི་
 མོ་ཡིག་ཀ་སོགས་ལ་རྗེས་འཇུག་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཞུགས་མེད་པ་ཡིན་ན། ཀ་དང་ཁ་སོགས་བརྗོད་
 མི་རུང་ཞིང་། དེ་ན་ཀ་དང་ཁ་ ང་དང་ར་སོགས་ལ་དབྱེད་པ་ཞུགས་ཡོད་པས་དེ་དག་རང་རང་གི་སྤྱི་

དེ་ཕྱིར་སྤྲོ་བའི་དབང་ཕྱུག་གི། རྗེས་སྤྲོས་.....

ས་སྟེང་འདིའི་འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གཟུགས་སོགས་ཕྱང་པོ་ལྟ་དང་། མིག་གི་ཁམས་སོགས་ཁམས་ལ། མིག་གི་སྒྲེམ་ཆེད་སོགས་དྲུག་རང་རང་ལ་མིའི་མངལ་ནས་ཕྱིར་བཅས་ནས་བཟུང་སྟེ་ལྟ་དུ་ཡོད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྤྲོ་བ་མཐའ་བཞག་པའི་གངས་ཅན་པའི་དེ་ཉིད་ཉིར་ལ། རྟ་བའི་ཐེག་ཆེན་ལུགས་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་སོགས་གཞན་དང་། གཞན་ཡང་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ལྟ་ཅིག་དུ་གྲོགས་པ་ཡིན་ཡང་སྟོན་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་བཞག་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ཤེས་པ་ཇི་བཞིན་དུ་ཡི་གེ་རང་རང་གི་གནས་རྣམས་ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་ཚུལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱི་གནས་པ་མེད་པ་མི་སྲིད་ཀྱང་དགོ་ཆེན་དང་། པ་མ་སོགས་གཞན་གྱིས་བརྟེན་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་དང་མ་ཕྱད་པར་འགོ་མ་ནས་ཡི་གེ་ཀུན་མིང་དང་ཆོག་སོགས་གང་ལ་འཇུག་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པའི་ཚུལ་དེ་ཉིད་ཀྱང་མི་ཤེས་ན་མིང་ཆོག་ལ་སོགས་པ་དེ་རྣམས་བྱེ་བྲག་བྱེ་ནས་དོན་ལ་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་ཚུལ་ག་ལ་ཤེས་ཏེ། ཤེས་པར་མི་འགྱུར་རོ། རྒྱ་མཆན་དེས་ན་ཐོན་མིའི་བདག་གིས་ཐོད་གངས་ཅན་པའི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཡོངས་ལ་བརྟེན་བ་ཆེན་པོས་ཆོ་འདི་དང་གཏན་གྱི་བདེ་བ་སྤྲོ་བའི་ཐབས་འདི་སྤྲོ་བའི་དབང་ཕྱུག་སྟེ། ཐོན་མི་སྤྱོད་པ་དག་གིས་ཇི་ལྟར་སྤྲོ་བ་བཞིན་བཤད་པ་ལྟར་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག་དང་། དེ་ལྟར་ན་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ། ཐོས་བསམ་སྒྲུལ་གསུམ་སོགས་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་རྣམས་འབད་པ་མེད་པར་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་འགྱུར་རོ།

ཙ་བ། འདི་ཀུན་རྟོགས་གྱུར་ཅིག

དེ་ལྟར་མིང་ཆོག་ཡི་གེ་ཀུན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་རིག་གནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་འདོད་པའི་སྤྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་བླག་དུ་རྟོགས་ལ་ལེགས་པར་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་གྱུར་ཅིག

ཅེས་རྟགས་ཀྱིས་འཇུག་པའི་སྟོང་པོའི་དོན་ལོ་ཆེན་ཐོན་མི་རང་གིས་བརྟེན་པར་མཛད་པའི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་རྩ་བ་དང་། དེའི་འབྲེལ་པ་སི་དུ་བཞུ་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའམ། ཡང་ན། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་རྣམས་ལྟར་དཔལ་བཟང་པོ་སོགས་ཀྱིས་མཛད་པ་ཏ་ཅང་མང་ཡང་འདིར་རྟགས་འཇུག་གི་གཞུང་རྒྱ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་པར་ལ་དྲུགས་སོགས་ཀྱི་ཉི་མ་ལ་ཡི་གཞུན་ལུ་པོ་མོ་རྣམས་ལ་ལས་སྤྲོ་བོར་ཤེས་ཆེད་སྤྲོ་བ་ཏུ་བ་དང་རྟགས་འཇུག་གི་རྩ་བའི་འབྲེལ་པ་ཏ་ཅང་གོ་སྤྲོ་བོར་བྱས་ནས་སྟེལ་

ཡོད། དེ་དག་གི་སྒོ་སྒྲིལ་རྒྱས་ནས་ཉག་ལ་འཇུག་གི་འགྲེལ་ཆེན་སེ་རུ་བཤ་ཆེན་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་
མ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ལ་ཐོས་བསམ་མཛད་ན་ཏུ་ཅང་གི་དགོ་མཆན་ཆེ་བར་འབྱུང་། བོད་རུ་སྐུམ་
ཅུ་བ་དང་ཉག་ལ་ཀྱི་འཇུག་པའི་དགོངས་དོན་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་བྱགས་ལ་མཁུན་པའི་སྒོ་སྒྲིལ་ཀྱི་སྒྲིང་
བ་གསར་བ་ཅིས་ཀྱང་ཤར་བའི་རེ་སྟོན་བཅས། བྱུས་ཀྱན་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་རང་ལོ་བདུན་
ཅུ་དོན་བརྒྱུད་ལོར་བྱུབ་པར་རྒྱས་བསམ་ལེགས་བྱས་འདིས་བདེ་སྟོད་ལ་དོན་གཉིས་ཆེ་བའི་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་
ལ་ཤིན་རུ་བན་ཐོགས་པའི་རྒྱ་རུ་བྱུར་ཅིག་གྱ། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡/༡༡/༢༥ ཉིན།



ཁག་དང་པོ།



- ༡) རྗེས་འབྲུག་བཅུ་པོ་པོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་དུ་རི་ལྷར་དབྱེ་བ་ཡིན་ནམ།
- ༢) སོ་ལ་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ་དུ་རི་ལྷར་དབྱེ་བའམ།
- ༣) དྲག་པ་མོ་དང་ཞན་པ་མོ་ལ་བྱད་པར་གང་ཡོད་དམ།
- ༤) འགྱུར་བ་མ་ནིང་གང་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནམ།
- ༥) མཚན་མེད་མ་ནིང་གང་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནམ།
- ༦) མཚན་གཉིས་མ་ནིང་ཞེས་པའི་མཚན་གཉིས་སོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༧) ཏྲགས་མཚུངས་འབྲེན་ཚུལ་དང་བཟོད་བདེ་འབྲེན་ཚུལ་རི་ལྷར་ཡིན་ནམ།
- ༨) མིང་ཆོག་བཟོད་པ་གསུམ་གྲུབ་པ་ལ་རྗེས་འབྲུག་གི་དགོས་པ་ཅི་ཡོད་དམ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བཟོད་གཞི་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཐུང་དུ་རི་ལྷར་བར་མཛོད།



- ༡) མིང་ཆོག་བཟོད་པ་གསུམ།
- ༢) རྗེས་འབྲུག་གི་ནང་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ།
- ༣) རྗེས་འབྲུག་གི་ནང་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ།

བྱེད་སྒྲིལ།

སྒྲིལ་དེབ་ནང་གི་སྒྲིལ་ཆན་ནང་ནས་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ་གྱི་དཔེར་བཟོད་བཅུ་རེ་བཙལ་
ཏེ་བྲིས།

ཁག་གསུམ་པ། ཀཤམ་གསལ་གྱི་མིང་ཆོག་ནམས་རྗེས་འབྲུག་ནམས་ལ་གང་གང་ཡིན་ངོས་བྱངས།

བྱར་མཆན།

འཁོན། ཁབ། གོནད། ལུལ། བཅའད། གངས། ནུང་། ཡོངས། གྲུབ། བསྐྱབས། འཛོམས། ཤེས།
བལྟམས། དལ། འཛུམ། མཇལད། གྲོལ། འཁོརད། འཕེལ། གཏོང་། འབྱུངས། འཁོབས། འགོར།
འདོན། སྤེལ། སྤུན། བཅད།

སྤྲེས་བྱ་རབ།	སྤྲེས་བྱ་འབྲིང་།	སྤྲེས་བྱ་ཐ་མ།	དབ་པ་མོ།	ཞན་པ་མོ།	འགྲུར་བ་ མ་ནིང་།	མཆན་གཉིས་ མ་ནིང་།	མཆན་མེད་ མ་ནིང་།

ཁག་བཞི་པ།

ཆོག་གནད་མཆན་འགྲེལ།

ང་རོ་ = སྤྲ་གདངས།
འབའ་ཞིག་ = གཅིག་ལྟ།
མོ་གཤམ་ = མོ་ཡིག་ལས་ཀྱང་སྤྲ་ཚུལ་ཞན་པ།
དགྲོལ་ = བསྐྱམས་ཏེ་ཡོད་ན་དགྲོལ་བ།
གཅེས་ = གཞོད་པ་བསྐྱུལ་བ།
གནའ་ = སྤྲོན་མའི་དུས།

དགུས	=	ཉ་སྟགས་བང་གཏོང་བ། ཉ་དགུས་ལྟ་བུ།
དགོར	=	ཅོར།
མཆར	=	ཉ་ལས་བ། རོ་མཆར་བ།
མངལ	=	ཨ་མའི་སྒྲུམ།
མཉེས	=	ཀོ་བ་མཉེས་ཟིན་བ། ཡང་ན་བྱགས་མཉེས་བ།
མཚོ	=	བསམ་སྒོ་འཁོར་བ།
མནལ	=	གཉིད་ཀྱི་ཆེ་བཏེགས། མནལ་གཟིམས།
གཙོང	=	གཞོན་པ་སྐྱེལ་བའོ།



ཡུལ་ལྗོངས།

ངོ་སྤྲོད། ཡུལ་ལྗོངས་ཞིག་གི་ངོ་སྤྲོད་འདི་ནི། སློབ་སྤྱི་ལ་རང་རང་ལ་སྤྲོད་གསེབ་རེ་ཡོང་། དེའི་སློབ་ལ་
ངོ་སྤྲོད་འབྲི་ན། རི་ལྗང་འབྲི་དགོས་ཡོད། དེ་མཆོད་བྱེད། དེས་ན་སློབ་ཆན་འདི་ལེགས་པར་བསྒྲགས་
ཏེ་རང་གི་སྤྲོད་གསེབ་ཀྱི་སློབ་འབྲི་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། འཛིན་བྲལ་བཅུ་གཅིག་པར་སླེབས་ནས་རང་གི་
ནང་ཁང་པ་དང་། སྤྲོད་གསེབ་ཀྱི་སློབ་འབྲི་མ་ཤེས་ན། ༡་ཅང་སྤྱགས་ཁེལ་བའི་གཞི་ཞིག་ཡིན་ནོ། །འདི་
ལ་དཔེ་བྱས་ནས་གཞན་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་གི་སློབ་ལའང་འབྲི་བྱས་པ་ཡིན།

དགོས་པ། བཞད་རྒྱ་དང་ཚོམ་རྒྱ་གཅིག་ཕྱར་མགོ་མ་འཁོར་བར་འབྲི་བའི་རྩལ་ལ་ཡང་ལེགས་པར་
འབད་དགོས་པ་ཡིན། གྲིས་བའི་དཔེ་དེབ་ཡིན་འདྲའོ། །ཡང་ན་སྤྱུ་ ཡང་ན་རྒྱུ་གར་རང་ཉིད་སྤྱུ་
གཞིགས་བའི་ཉིང་ནའང་སྤྱི་ཆོགས་ལ་བན་རྒྱལ་ས་པོ་ཆེ་འཛོལ་སྤྲོད།

སློབ་ཆན།

ཡུལ་ལྗོངས་ནི་མི་རིགས་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་ས་གནས་ཞིག་ལ་ཟེར། དེར་མི་ཀུན་གྱིས་ས་གཞི་
བདག་ཏུ་བཟུང་ནས་རང་རང་གི་ནང་ཁང་པ་བཅིགས། འབྲུ་ནས་ལོ་རྒྱུག་འདེབས་ཆེད་རང་གི་ཁང་པའི་
ཉེ་འཁོར་གྱི་ས་གཞི་སྤོང་པ་ཀུན་ཞིང་ཁར་སྤྲོད། གངས་རི་ནས་མར་བབ་པའི་རྩ་ཀུན་ས་ཞིང་ལ་འཕྲེན་
ཆེད་འཕྲེན་རྒྱུའི་ཡུར་བ་གསར་བཞེང་མཛད། རིམ་བས་ས་ལུད་རྩ་གསུམ་སོགས་མཐུན་པའི་རྩེན་ཀུན་
འཛོམས་པ་དང་འབྲུ་ནས་དང་ཤིང་རྒྱུ་འབད་བགྱིད་བྱས། ཅི་ཤིང་དང་ཁ་ཟས་ཀྱི་སྤྱིད་ཆལ་ཡང་
བཏབས་ནས་མཛེས་ཤིང་ཡིད་ཏུ་འོང་བར་བྱེད། རིམ་བས་ནང་ཆང་ཆེ་རྒྱས་སུ་སོང་ཞིང་འཕེལ་བ་དང་
སྤྲོད་སྤྲོད་གྱུར། དེ་དག་ལ་ལ་དྲགས་པས་བཅུ་ཆོ་ཟེར། ཡུལ་གཅིག་ནང་བཅུ་ཆོ་གཉིས་གསུམ་ཅུ་ཡོང་།
ཡིན་ཀྱང་མི་གངས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཡུལ་ཆེ་བ་ཀུན་ལ་བཅུ་ཆོ་ཡང་མང་པོ་ཡོང་།

དེ་ཡང་ཡུལ་ལྗོངས་བསྐྱབ་པ་ལས་སྤོང་མི་ཀུན་ས་གནས་གཅིག་དང་གཉིས་སུ་རང་གི་དུད་
འགོ་སྤོང་སྤྱགས་ཀུན་དང་མཉམ་པོ་འཆོ་བའི་ཆེད་གནས་སྤོང་བྱས། གནས་སྤོང་མཛད་དུས་ནང་ཆང་ཁ་ཅིག་
མཉམ་པོ་འགྲུལ་ཞིང་མི་དང་དུད་འགོ་ཀུན་ལ་རྩ་དང་རྩ་ཁ་མོད་ཅིང་ལས་སྤོང་མོར་འཛོལ་པའི་ས་གནས་

ཀུན་བཅའ་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། དེ་ཀུན་ལ་འགྲོག་པ་ཞེས་ཟེར། ཁོང་ཀུན་ཐོག་མར་བྲག་ཕུག་དང་གད་
 པའི་སྐྱབས་སོགས་སུ་བསྐྱད་པར་མངོན། རྗེས་སུ་བལ་དང་ཁུ་ལུ་སོགས་ལ་གྲུང་བཅའ་ནས་གྲུང་
 ཕུག་སྟེ་འདུག་འགོ་ཚུགས། དེས་བཞིན་རྩ་ཆུ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ས་གནས་ཡངས་ཤིང་མངེས་པ་
 དེར་སྐྱབས་པ་དང་དེར་ཁང་པ་རྒྱུད་ཕུ་ལུ་རེ་བཅེགས་ནས་བསྐྱད་འགོ་ཚུགས། དེ་ལྟར་དེས་པའི་
 གྲོང་སྡེ་ཚུགས། དེ་ལ་ཡུལ་ཞེས་མིང་ཐོགས་པར་མངོན། དེ་ནས་དེས་བཞིན་ཁང་པ་ཀུན་རང་ཡུལ་གྱི་
 ས་གཞི་དང་གནས་སྐྱེའི་བབས་དང་མཐུན་པར་བྱས་ནས་ས་བག་གིས་ཅིག་སྒྲིལ་ཁུང་དང་གལ་
 གཏུང་ཀུན་རང་ཡུལ་གྱི་ཤེས་རིགས་དང་ལུགས་སྒོལ་གྱི་བཅོ་བཏོད་དང་མཐུན་པར་བྱས་ནས་བཏོལ་ཏེ་
 ཡོང་། ལ་དྲགས་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ས་ཆ་མཐོ་ལ་གང་བའི་ས་གནས་ཡིན་པས་ཁང་པ་ཀུན་ཡང་དགུན་
 དུས་འོན་མོ་དང་དབྱར་དུས་སིལ་མོ་ཡོང་བར་བྱས་ནས་བཅེགས་ཏེ་ཡོང་འདུག། སྒོན་མ་ཡིན་ན་ཁང་པ་
 ཀུན་ཐོག་ཆད་རེ་པ་གཉིས་པ་མ་གཏོགས་མི་ཡོང་། འོན་ཀྱང་གྲོང་པ་ལྷག་པོ་དང་སྐྱེད་གྲུང་གྱི་ཁང་
 པ་ཀུན་ཐོག་ཆད་གསུམ་བཞི་དང་། ཁང་མིག་མང་བ། སྒྲིལ་ཁུང་ཆེ་ཞིང་རབ་གསལ་བཏགས་ཏེ་ཡོང་།
 ཁང་པའི་སྒྲིལ་ཀུན་ཤར་ལ་བསྟན་ཏེ་བཅེགས་ཏེ་ཡོང། སྒྲིལ་ཁུང་ཀུན་གྱི་མཐའ་མ་ཀུན་ལ་ནག་ཅི་སྟེ་
 མོག་དང་མར་ཀ་ལག་བསྐྱེས་ཏེ་བསྐྱེ། ཁང་པ་ཀུན་ལ་ས་དཀར་པོ་འཕམ་དཀར་ཅི་བཅུག་སྟེ་ཡོང་།
 ཡང་ཆར་ལེན་ཀུན་ལ་ནག་ཅིས་བཅུག། ཁང་པ་ཀུན་ཡང་མི་དང་སྒྲིལ་ཕུགས་དུད་འགྲོ་གཉིས་ཀས་བཏོལ་
 ཐུབ་པ་བྱས་ནས་བཅེག། དེ་ཡང་ཐོག་ཆད་འོག་མ་འོག་མར་བ་རའམ་དང་ར་ཞེས་སྒྲིལ་ཕུགས་ར་ལུག་
 གཡག་འབྲི་རྟ་བོང་། བ་ལང་དང་མངོ་སོགས་འབོར་བར་བཏོལ། ཐོག་བཅེགས་དང་པོ་དང་གཉིས་པར་
 ཉང་མི་ཀུན་བཞུགས། དེའི་སྟེང་དུ་ལྷག་རྒྱུད་དང་ལྷ་ཁང་ཀུན་བཅེགས་ཏེ་ཡོང་། སྒྲིལ་ཕུགས་ཀུན་འོག་
 གི་དང་རར་འབོར་བས་དགུན་དུས་དུད་འགྲོ་ཀུན་གང་ངར། ཁ་བཅོན་དང་གཅན་ཟན་གྱི་འཛིགས་པ་
 ཉན་སྒྲིབ་པ་མ་ཟད། དུད་འགྲོའི་ཆད་དང་ལུད་གྱིས་ཁང་པ་འོན་མོར་གྱུར། དེ་ཡི་ཁུད་སྟེང་དུ་ཡོད་
 པའི་ནང་ཀུན་ལ་འང་སྐྱབས་པས་རང་བཞིན་གྱིས་ནང་ཀུན་འོན་མོར་འགྱུར། དེ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ན་སྒོན་
 དུས་གྲོང་གསེབ་ཀུན་ཏུ་བུད་ཤིང་དཀོན་པས་དེའི་སྟེ་ཐབས་དང་ས་ཡན་ཀུན་གོད་ལ་མི་གཏོང་བའི་ཐབས་
 བདེ་མོ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་། དེ་ཡིས་སྒོན་དུས་ཀྱི་མི་ཀུན་ལ་དུས་སོ་མའི་ཆོན་རིག་དང་བཅོ་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་
 རྒྱ་མེད་ཀྱང་ཐབས་མཁས་པ་དང་མཐོ་བསམ་ཅན་ཡོད་པའི་དཔང་སྟོན་བྱེད། ཁང་པ་ཀུན་ཡང་མང་ཆད་
 ཆེ་རྒྱུད་འོས་ཤིང་འཆ་མས་པ། མཐོང་ན་མིག་ལ་མངེས་ཤིང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཆོར་སྒྲུང་ཡིད་ལ་སྒྲུང་དེར་

ཤར་ཐུབ་པ་ཡོང་། ཁང་པ་ཀུན་ཅམ་ཉན་ས་ཞིང་འབད་བགྱིད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ས་ཡན་ས་སྟོང་ཀུན་གི་
སྟོང་བཅིགས་ཏེ་ཡོང་། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཁང་པ་ཀུན་ནི་གྲོང་ཁྱིམ་ལྟ་བུར་མགོན་ཁང་དང་བྲང་ས་ཅམ་མིན་
པར། བཟོ་བྱ་ཁང་རྩུ་བྱ་ཡོང་། དེ་ཡི་ནང་ནང་མི་བྱ་ཆ་བྱ་མོ་ཀུན་གྱིས་རང་རང་གི་ལག་ལས་
ཀུན་བྱེད། དཔེར་ན་བྱ་མོ་ཀུན་གྱིས་བལ་ཁལ་བ། ཅུ་ལི་དང་སྟར་ཁ་སོགས་ཀྱི་མར་ཁུ་བཏོན་བ། བྱེ་
འཐག་པར་ཡོས་རྩོམ་། ཆང་བཅོ་བ་དང་འོ་མ་དར་བ་དང་མར་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་ཡིན། བྱ་ཆ་ཀུན་གྱིས་
འཐགས་ཐག་བ། འཆོམ་པོ་གཏོང་བ་སོགས་ལས་ཁག་ཆེ་རིགས་ཀུན་བྱེད་བཞིན་རང་རང་གི་མི་ཆེ་
དགའ་བཞིན་སྟོབ་བཞིན་དུ་བྱུང་བ་ཡིན།

གྲོང་ཁྱིམ་ལྟ་བུར་གྲོང་གསེབ་ཀུན་ཏུ་ཅི་ས་སྣ་དགྲའི་མཐུན་ཆེན་དཔེར་ན་རྒྱ་ལམ་ཆེན་མོ། འཕྲང་
རྩེ་བུ་རི། སྟོག་ལྷགས། སྤུང་ཁང་དང་སྟོབ་བྱ་དང་ཁྱིམ་ར་སོགས་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་མེད་ནའང་། དེར་
གནས་མི་མང་ཀུན་འདྲིན་རྩུང་ཆོག་ཤེས་ཅན། བྲང་པོ་དང་གཡོ་སྐྱེ་རྩུང་བ་ཆོས་ལ་དད་ཅིང་མཐུན་འབྲེལ་
ལ་དགའ་མཁན་ཡོང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱིད་སྤྱུག་ཆང་མ་པན་ཚུན་མཉམ་འཛོམས་ཐོག་ཅི་སྤྱང་བྱེད་པ་
ཡིན་ཅིང་པན་ཚུན་གཅིག་པན་གཅིག་རོགས་མཛད་ཅིང་དགའ་སྤྱིད་མཉམ་མི་ཆེ་བུད། འཆོ་བའི་ཐོག་ན་
རང་རང་གི་ས་ཞིང་ཀུན་ཅི་ཉན་འབད་བྱེད་མཛད་དེ་རང་འཕོས་ཅན་ཡོང་། ཟས་གོས་གནས་མལ་ཆེད་
གྲོང་གསེབ་པ་ཀུན་གྱིས་ཅམ་མང་རང་རང་གི་ལག་ཐོན་ཀྱི་དངོས་རྩིས་ཀུན་བཞོལ་སྟོང་བྱེད། དེས་ན་
གྲོང་གསེབ་ཀུན་གྱི་ས་རྒྱ་ལགས་མོ་དང་གཙང་མ་ཡོང་། རང་འབྱུང་ཁམས་ཀྱང་དྲངས་ཤིང་ལུས་
སེམས་གཉིས་ཀར་ཆོར་བ་བདེ་བ་སྟེར་བའི་ས་གནས་ཤིག་ཡོང་། གྲོང་ཁྱིམ་ལྟར་མོ་ཤར་འཁོར་ལོའི་
ཀུ་ཅོ་དང་དུད་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱུག་བཅོག་མེད་པས་མིག་ལ་མཛེས་ཤིང་ལུས་ཁམས་དྲངས་ཤིང་རི་སྐྱང་
ཀུན་ནས་གངས་རྒྱ་གཙང་མ་སིལ་སིལ་ཁྲོལ་ཁྲོལ་ཀྱི་སྐད་དང་མཉམ་རྒྱུག་སྤང་ཐང་ཀུན་སྟོ་སྤྱུགས་
ར་ལུག་བ་ལང་གྱིས་ལེགས་པར་བརྒྱན། མི་མང་མང་ཆེ་བ་ས་ཞིང་འབད་བགྱིད་མཛད་མཁན་ཡིན་
པས་ཞིང་ཀ་དང་སྐྱངས་ཀུན་ལ་སོ་ནམ་བ་པོ་མོ་ཀུན་གྱི་ཏྲ་ལངས་ཏི་ལིངས་མང་། སུ་སུས་རྩ་རྩ་བ་
དང་སུ་སུས་ཞིང་ལ་རྒྱ་གཏོང་། སུ་སུས་བ་ལང་དུད་འབྱེའི་ཕྱི་བ་བཏུས་ཏེ་དགྲན་དུས་བྱེད་ཤིང་དུ་བཞོལ་
བར་བསགས་ཏེ་འཕོར། གྲོང་གསེབ་པ་ཀུན་མང་ཆད་ས་ཞིང་འབད་བགྱིད་མཛད་མཁན་ཡིན་པས། ས་
གཞི་ལ་ཞོར་བུ་བཞིན་དུ་བཅིས་ཏེ་པ་མེས་ཀྱི་ས་ཞིང་དང་ཞོར་སྐལ་ཀུན་ལ་གཅེས་སྤྱོད་དང་ཉར་ཆོགས་

མཛད། རྒྱ་གར་ལྷ་བྱར་ཆོན་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་ཁོར་དཔལ་འབྱོར་ཡང་མང་ཆད་ཡུལ་གྱི་སོ་
ནམ་པར་རག་ལས། ཅི་ཕྱིར་ཞུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་འབོར་བརྒྱ་ཆ་ ༥༥ ཙམ་སོ་ནམ་འབད་བགྱིད་ལ་
རག་ལས་པར་བཤད། དེས་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མང་གདན་ནམ་གཞི་ཙམ་བྱ་ནི་ཡུལ་
ལྗོངས་དེའི་འབྱུང་ཁུངས་སོ་ནམ་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་རག་ལས། ཕྱོགས་གཅིག་ན་གྲོང་གསེབ་པ་ཀྱན་གྱི་
མི་ཆེ་ཕྱད་སྐྱེད་ལེན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ལ་དཔེས་ཏེ་ས་ལས་རྩོམས་མང་ཡང་། སེམས་
འདོམ་དང་སེམས་མཆོར་མེད་པར་ཞི་འཇམ་དང་དལ་མོའི་ངང་རྒྱན་ལས་ལ་འབད་ཅིང་བཞུགས། །

ཕྱོང་ཆན།

ནང་གསེའི་བྱི་བ། ༡༡-༩-༡



- ✍ ༡) སྒྲག་གཙོག་མེད་པར་མིག་ལ་མཛེས་པའི་ས་གནས་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
✍ ༢) འབྲོག་པ་སུ་ལ་ཟེར་རམ།

བྱེད་སྒོ།

གྲོང་གསེབ་གཅིག་བསྐྱབ་པ་ལ་གང་དང་གང་བྱེད་དགོས། ལ་དྲགས་ཀྱི་ཁང་པ་རྣམས་ཇི་ལྟར་བཅིགས་
ཡོད་པའི་སྒྲོར་རང་ཆོག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་ཏེ་སྟེལ། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཁང་པ་རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཡོད་། དེའི་སྒྲོར་
བཤད་དེ་བྲིས།

༡༽ སྤྲུག་གཙོག་མེད་པར་མིག་ལ་མཛེས་པའི་ས་གནས་དེ་གྲོང་གསེབ་ཡིན།

༢༽ ར་ལུག་དང་གཡག་འབྲི་འཆོ་བཞིན་དཔེན་པར་གནས་སྤྲོད་བྱེད་པའི་མི་རིགས་ཀྱན་ལ་འབྲོག་པ་
ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།

བྱེད་ཀྱིས་མཁུན་ནམ།

སྤྲོན་དུས་མི་ཀྱན་ལུས་ལ་གོས་མེད་པར་གཅེར་བྱར་རྒྱ་ཞིང་། ཤིང་ཉྑལ་དང་རི་དྲགས་སོགས་
བསད་ནས་འཆོ་བ་བསྐྱལ། སྤྲུག་གཙོག་མེད་པར་མིག་ལ་མཛེས། སེམས་མཆོར་མེད་པར་ཞི་འཇམ་
དང་དལ་མེད་ངང་རྒྱན་ལས་ལ་འབད་ཅིང་བཞུགས་སོ། །

ཁག་དང་སྒོ།

གཤམ་གསལ་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ✎ ༡) གྲོང་གསེབ་པ་ཀྱན་གྱི་མི་ཆེ་ཕུད་སྤངས་རི་ལྟར་ཡོད་དམ།
- ✎ ༢) ཁང་བྱིས་ཀྱན་རི་ལྟ་བུ་བཅིགས།
- ✎ ༣) གྲོང་པ་ཕྱག་པོ་དང་སྐྱེད་ཀྱན་གྱི་ཁང་པ་རི་ལྟར་ཡོད་ངམ།
- ✎ ༤) རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་འབྲོར་བརྒྱ་ཆ་ ༡༥ གང་ལ་རག་ལས་པར་བཤད།
- ✎ ༥) ཐོག་ཆད་འོག་མ་གང་གི་ཆད་དུ་བཀོལ་ལམ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་མཛོད།



ཡུལ་སྤྲོངས། ས་གནས། བདག་བཟུང་། འབྲུ་ནས། གཡོ་སྐྱ། གནས་མལ། འབྲུང་ཁམས།
ཁམས་དྲངས། རི་སྐྱངས། སྤང་ཐང་། ཉི་ལིངས། ས་བྱང། གཅེས་སྤྲས། ཉར་ཆགས།

བདག་ཏུ་བཟུང་། ཉར་བ་བྱས་པ།
ལོ་ཉིག སྟོན་ཐོག
གནས་སྟོ། ས་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་སྟོ་བ།
རབ་གསལ། སྟོན་གྲོང་པ་སྤྱག་པོ་ཆང་མས་རང་གི་ཁང་བའི་མདུན་ངོས་སུ་སྐར་ཁུང་ལྟ་བུ་
ཆེན་པོ་རེ་བཞག་སྟོལ་ཡོང་། དེ་ལ་ཟེར།



གཏམ་དཔེ།

དོ་སྤྱོད། དེ་དང་དུས་ཕྱི་ལྟེ་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཉམ་དུ་པན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུགས་ཆེར་སོང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་རང་
 རེའི་ཤེས་རིག་དང་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་གཞན་ཡུལ་གྱི་བྱུང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ་བ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །དེ་དང་སྐབས་
 རང་རེའི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་གཏམ་དཔེ་དང་སྤྱད། གཏམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཉར་ཆགས་མ་བྱས་པར་
 བཀོལ་སྤྱོད་ཅུང་དུ་འགྲོ་བར་ཡིན་ན། སྐད་ཡིག་གི་གཏེར་འདི་ལ་གྲོང་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ་བ་སྤྱོད་པ་མ་
 ཟད་གཞན་སྟེ་མཉམ་གྱི་དག་རྒྱུན་ལས་ཀྱང་སྟོར་སྤྱོད། དེ་བས་ན་ད་ལྟར་འདིར་གཏམ་དཔེ་དེ་སྤྱོད་
 ཅིང་ཞིག་དང་རང་རེའི་གཏམ་དཔེ་ཁ་ཅིག་གིས་ཡོད་པས་བྱུང་ཅག་ཀྱིས་གཞིགས་རོགས་མཛོད།
 དགོས་དོན། སྟོབ་གཏེར་བ་ཀྱན་ལ་སྟོན་གྱི་པ་མེས་ཀྱི་ནས་བརྒྱུད་པའི་གཏམ་དཔེ་ཀྱན་གྱི་བྱུང་ཆོས་
 དང་། དེ་དག་རྒྱུ་རྒྱུ་བཀོལ་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་དོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ།

སྟོབ་ཆན།

སྐད་ཡིག་ཆད་ལྔ་སྟེ་དང་ལྔ་ག་པར་དུ་རང་རེའི་ཕྱོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་སྤྱད་དང་། གཏམ་
 བརྒྱུད། ལོ་རྒྱུས། སྟོན་དག་སྟེ། གཏམ་དཔེ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དོ། །དེ་དག་གི་ནང་ནས་ཀྱང་
 གཏམ་དཔེ་ནི་ནམ་རྒྱུན་པན་ཚུན་གཅིག་དང་གཅིག་ལ་གཏམ་ཞིག་བཤད་དུས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་
 སྐད་ཡིག་གི་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་མཛན་ན་དོན་མི་གོ་ཞེས་པ་ལྟར་རང་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་མི་སྤྱོད་ཞིག་ལ་
 གཏམ་ཞིག་ཤོད་དུས་གཏམ་དེ་དང་མཚུངས་པའི་དཔེ་རེ་བཀོལ་ཏེ་བཤད་ན། མི་དེ་ལ་དོན་དེ་གོ་སྟེ་མོ་
 ཡོད་པ་མ་ཟད་ཆེན་ཆོགས་ཅུང་དུ་ཞིག་ལ་གོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཉིད་པ་ཡིན། དེས་ན་རང་རེའི་སྤྱོད་ཆོགས་
 ནང་པན་ཚུན་གོ་བརྒྱུད་པའི་སྐབས་དོན་དེ་དང་མཚུངས་པའི་གཏམ་མཐོན་གཞན་ཞིག་དཔེའི་
 ཚུལ་དུ་དངོས་སུ་བཛོད་བཤམ་སྟོན་པར་བྱེད་པ་དེ་ལ། གཏམ་དཔེ་ཞེས་ཟེར་ཆོག་པའོ། །
 གཏམ་དཔེ་ཀྱན་སྤྱོད་ཆོགས་ནང་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོན་ཡོང་བས་མི་སྤྱོད་ཞིག་གིས་ག་དུས་སྤྱོད་ཆེད་
 དུ་བརྒྱུས་ཡོད་པ་བཤད་མི་ཐུབ། མི་ཆེན་མཁས་པ་ཞིག་གིས་བརྒྱུས་པའི་ཆོགས་བཅད་དམ་ཆོག་
 ལྟག་ནས་གྲགས་ཆེ་བའི་ཆོག་ཀྱན་གྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེའི་གཞུགས་སུ་འབྱུང་བ་སྤྱོད། ཡང་ན་མི་མང་

གི་འདུན་སའི་ནང་དུ་མི་ཞིག་གིས་ཁ་བཀོལ་བའི་དཔེ་ཀུན་རྗེས་སུ་མི་གཞན་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་
བེད་སྤྱོད་བྱས་པས་རིམ་བཞིན་གཏམ་དཔེའི་གཟུགས་སུ་བྱུང་ནས་སྐད་གསལ་འགྱུར་མི་དཀོ། །

རང་རེའི་གཏམ་དཔེ་ཀུན་གྱི་ནང་ལ་དགེ་སྤྱི་སྤང་སྤང་གི་སྐོར་དང་། བསྐྱབ་བྱའི་སྐོར། ཡུལ་གྱི་
བྱང་ཆོས། གཅིག་སྤྱི་ལ་དུ་སྤྱོད་དགོས་པའི་སྐོར། བསམ་ཚུལ་ངན་པ་དང་ལྟ་བ་ངན་པ་སོགས་སྤང་
དགོས་པའི་སྐོར་སོགས་བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དོ། ། ཁ་ལ་མངར་བ་སྤང་ཅི་ཡིན། རྩ་ལ་སྦྱོར་བ་
གཏམ་དཔེ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར་ཡུལ་གྱི་ཤགས་འདེབས་སའི་གནས་ཡིན་ནའང་འདྲ། མི་ཆོགས་མང་
པོ་འདྲིམ་སའི་ཁྲིམ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཡང་ན་མཛའ་བོ་ཀུན་དང་མཉམ་པོ་སྐྱད་ཆ་ཤོད་དུས་བཏམ་དཔེ་
རེ་བཀོལ་ཏེ་བཤད་ན་མི་དེ་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་བཅི་བ་མ་ཟད་ཉན་པ་པོས་ཀྱང་ན་ཅོག་གིང་གིང་བྱས་ཏེ་
ཉན་པ་ཡིན།

གཏམ་དཔེ་ཀུན་ལ་བྱང་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ།

༡༽ གཏམ་དཔེ་ཀུན་ཆོག་ཆོགས་ཉུང་དུ་ཞིག་ལ་གོ་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟོན་ཐུབ་པ་ཡོད།
དཔེར་ན། རྒྱ་བ་དང་དོན་གྲུབ་གཉིས་ནི་ཤ་དང་གི་ཁོ་རང་ཡིན། ཞེས་ཟེར་དུས་རྒྱ་བ་དང་དོན་གྲུབ་
གཉིས་ནས་ཡང་མི་མཐུན་ཞིང་པན་ཚུན་འདྲིང་མོ་གཏོང་ཆོག་ཆོག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཏ་གོ་ཐུབ།
འདིར་ཤ་དང་གི་ (མི་མཐུན་པ།) ཞེས་པ་དེ་ཆོག་ཆོགས་ཉུང་དུ་ཞིག་ལ་གོ་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་
པོ། དེ་བཞིན། ཉ་དང་ཉུང་མ། སྤྱང་ཤུལ་ལ་ཁྲི། ཁྲི་དང་ཁྲི་ལ། ལྟ་བུའོ།

༢༽ ཆོག་ཤང་གཉིས་པའི་གཏམ་དཔེ་མང་ཆེ་བ་ཆོགས་བཅད་གྱི་ཡ་དང་ཆའི་འགོ་སྤངས་དང་མཐུན་པ་
ཡོད།

དཔེར་ན། སྤྱིད་སྤྱུག་མི་ལ། འདྲེན་པ་ཤིང་ལ། (ཆ་ཆ། ཆ་ཆ།)

ཁ་ཀ་ར། སྤྱིང་ཨ་ར། (ཡ་ཆ། ཡ་ཆ།)

སྤྱུག་གི་རི་མོ་ཁྲི་ནས། མི་ཡི་རི་མོ་ནང་ནས། (ཆ་ཆ་ཆ། ཆ་ཆ་ཆ།) ལྟ་བུའོ།

༣༽ གཏམ་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་དུ་སྤང་འདོར་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟན་ཡོད།

དཔེར་ན། རྒྱང་བཟམ་ཤིས་ན། བྱའི་དོན་མི་འགྲུབ། ཅེས་ལས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་ཐོག་མ་ནང་སེམས་
མ་དང་ན་བྱའི་ལས་དོན་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པས། སེམས་བཟང་ལ་འབད་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་

བསྟན་པ་ལྟར་དོ།

༤༽ དཔེ་དོན་མཚུངས་པོ་ཡོད་པ།

དཔེར་ན། ཁ་ཆེ་ལ་གཏམ་དང་། ཁྲ་གཏམ་མ་ལ་ཆུ། ཞེས་ཁྲ་གཏམ་མའི་ནང་དུ་ཆུ་མི་ཁད་པའི་དཔེ་
བཞིན་དུ་ཁ་མང་བའི་མི་ལ་གཏམ་མི་ཁད། །དེ་བཞིན། བྱ་ཆས་པ་ཆང་བྲན། མི་ཆས་པ་ཡུལ་བྲན། ལྷ་
བུའོ།

༥༽ དཔེའི་སྒྲིན་ནས་བཤད་པ།

དཔེར་ན། ཏྲ་གཅིག་ལ་སྒྲིན་གཉིས། ཞེས་ཏྲ་གཅིག་ལ་སྒྲིན་གཉིས་གཏོད་སྒྲིལ་མེད་པ་དེ་གཏམ་དཔེ་ནང་
དུ་མི་གཅིག་ལ་ལས་གཉིས་བསྒྲིན་ཏྲ་གཅིག་ལ་སྒྲིན་གཉིས། ཞེས་མི་གཅིག་ལ་ལས་གཉིས་བྱེད་མི་
ཐུབ་པ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན། ནང་ལ་སེལ། བྱི་ལ་ཤ་མོ། མར་གྱི་ཁྲོད་ལ་རལ་སོགས་ཡིན་ནོ།

༦༽ གཏམ་དཔེ་ཁ་ཤས་སྒྲིན་གྱི་སྒྱུར་དང་བཤད་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་ནས་ཡོད། མི་གསུམ་གྲོས་བྱས་ན།
བྲམ་ཟེའི་ར་མ་བྱི་ལ་བསྐྱར། ཞེས་སྒྲིན་མི་གསུམ་གྱིས་གྲོས་བྱས་ཏེ་བྲམ་ཟེའི་མ་མོ་སྒྲོར་བཏང་ནས་
དེའི་ར་མ་འཕྲོག་པའི་སྒྱུར་དེ་དང་སང་གཏམ་དཔེར་བཞིན་སྒྲིད་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་ནོ། དེ་བཞིན་ཤ་
ཁ་པ་དང་འགྲན་ན་རྟེན་པ་ཐོག་ཅེས་པའི་གཏམ་དཔེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་དོ།

རང་རེའི་ཡུལ་ལུང་དུ་གཏམ་དཔེ་རྣམས་མི་ཀུན་གྱིས་ངག་རྒྱུན་དུ་བཞོལ་སྒྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་
ལས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་པ་བ་ཡོད་པ་ཅུང་དུ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད། དུས་དང་བསྟན་ནས་གཏམ་དཔེ་བཞོལ་
སྒྲིད་ཅུང་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་གཏམ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་སྟོངས་དང་སྟོང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་
སེམས་སྒྲིབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཤིག་ཡིན་ནོ། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁ་ཅིག་ལ་གཏམ་དཔེ་བཞོལ་ཡང་གོ་རྒྱུ་མ་
ཉིད། ཁ་ཅིག་ལ་གཏམ་དཔེ་སྒྲོར་ཡོད་ནའང་བཞོལ་རྒྱུ་མ་ཤེས་པས། སྐད་ཡིག་གི་གཏེར་འདི་ལ་
གྲོང་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེན་བཞིན་ཡིན་ནོ། དེས་ན་ཐོག་མ་གཏམ་དཔེའི་དོན་དེ་ཤེས་དགོས་པ་དང་།
གཉིས་པ་དེའི་བཞོལ་རྒྱུ་ཤེས་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་ཡིན་ནོ། །དེ་མིན་ན་དཔེ་དོན་གཉིས་མ་མཚུངས་
པས་ཀུན་གྱིས་བཞད་གད་གྱི་གནས་སུ་འདྲུང་འགྱུར་སྟེ། སྐབས་འདིར་ཡུལ་ལུང་ཁག་གི་གཏམ་དཔེ་
ཁ་ཅིག་གཤམ་དུ་བཞོད་ནས་དེ་དག་བཞོལ་རྒྱུ་ལ་རེ་བཤད་ཡོད་པས་བྱེད་སྒྲོལ་བྱུག་རྣམས་གྱིས་
ལེགས་པར་གཟེགས་དང་།

༡༽ རྩི་ཐན་ཟ་བ་ལ། ཐན་གྱི་ཆེ་འབྲེར། (འཆོག་པ།) མདང་དཔོན་པོས་མི་ཉམ་ཆུང་དཔྱལ་བ་
ཅན་ཀུན་ལ་གོས་ལག་དང་ཁང་བ་བཅིག་བྱའི་ཐག་གཅོད་བསྟུལ། དེ་ཉིང་ནས་གཡོག་པོ་ཁ་ཅིག་ལ་
དོན་མེད་གྱི་ཀྱ་ཙེ་རེ་ཤོར་འདུག ཅི་སོང་ཏེ་ཡིན་ཅི་ཤེས། རྩི་ཐན་ཟ་བ་ལ། ཐན་གྱི་ཆེ་འབྲེར་ན་མ་
འགྲིག་པ་ཡིན་ནོ། །

༢༽ དཔོན་གཡོག་ཤོབ་མ་གཏོང་། གཉེན་བྱང་ཆོང་མ་བརྒྱབ། (ཉེན་ཁ་ཡོད་པ།) ངས་ང་རང་གི་ཨ་
ཀའི་བྱ་མོ་ཡིན་བསམས་ཏེ་མོ་ཁར་དེ་རིན་པ་ཏེ་ཁེ་མོར་བཏང་བ་ཡིན། ད་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ཉིང་ནའང་མོ་
ཁར་ལ་སྒྲིན་རེ་སྒྲིབ་དུས་ཨ་རྩོས་ང་ལ་མགོ་བསྐྱོར་བཏང་ཏེ་མོ་ཁར་བཅོངས་ཟེར་བཞིན་འབྲུལ་འདུག
དཔོན་གཡོག་ཤོབ་མ་བཏང་། གཉེན་བྱང་ཆོང་མ་བརྒྱབ་ཟེར་བ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་བྱ་འདུག

༣༽ ནང་ལ་སེལ། ཕྱི་ལ་ཤ་མོ། (ནང་དུ་བྱག་པོ་ཕྱི་དུ་འཛིགས་མཁན།) འཛིན་གྲའི་ནང་དུ་དབང་
མོས་ནམ་ཡིན་ཡང་ཀྱ་ཙེ་དང་ངར་བྱགས་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་ར་ཀུན་ཟེར་འདུག ད་གཞན་སྒྲོབ་གྲའི་
སྤྱག་གུ་དང་མཉམ་པོ་འགན་བསྟར་བྱེད་དུས་ཆབ་ཀྱིན་དཔེ་ར་ཆོག་གསུམ་ཡང་ཟེར་མ་སྟབ། ནང་ལ་
སེལ། ཕྱི་ལ་ཤ་མོ་ཟེར་བ་ཙགས་གྱུར་དེ་ཡིན་ནོ།

༤༽ ཐིགས་པ་བསགས་པ་རྒྱ་མཚོ། (རྒྱན་དུ་བཅོན་དགོས་པ།) འགོ་མ་བསྟན་འཛིན་སྒྲོབ་གྲ་ལ་
སྒྲིབས་དུས་རྫོའི་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་བཤད་སྟབ་ཀྱི་མི་འདུག འོན་ཀྱང་དགོ་ཀན་གྱི་ཁ་ལ་ཉན་ཏེ་དུས་
རྒྱན་ཆོག་རེ་རེ་ལའང་སྒྲུང་དག་པོར་ཏེ་སྒྲུངས་པས། ད་དེ་རིང་ཁོས་རྫོའི་ནང་ལ་དེབ་ཅིག་བཅུམས་ཏེ་
འདུག་ཟེར་བ་མི་འདུག་གམ་ཐིགས་པ་བསགས་པ་རྒྱ་མཚོ།

༥༽ བ་ལྷམ་མཁན་གྱི་བྱ་རྒྱུ་རྩེན་ལ། (རང་མི་ལ་དོ་སྣང་མེད་པ) མེ་མེ་རྩོ་རྩེས་གཞུང་གི་དགོ་
ཀན་བྱོས་ཏེ་སྒྲོབ་སྤྱག་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་ནའང་ཁོ་རང་གི་སྤྱག་གུ་སྤྱན་ཆོགས་ལ་ནི་རང་གི་
མིང་ཡང་འབྲི་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཡོད་བྱ་མིན་ནམ། བ་ལྷམ་མཁན་གྱི་བྱ་རྒྱུ་རྩེན་ལ།
ཏན་ཏན་ཡིན་བྱ་འདུག

༦༽ ཁ་གང་གི་གཏམ་ཟེར་བ་ལ། གྲལ་གང་གི་མི་ལ་ལྟོས། (བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་གཏམ་བཤད་
དགོས་པ།) ཨ་པས། བྱ་ཆ་བྲིད་རང་ཡུལ་མི་ཀུན་དང་མཉམ་པོ་གྲལས་གྲོས་བྱེད་དུས་བསམ་འཆར་
ཅི་ཞིག་ཡོད་ནའང་ཏན་ཏན་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་ཟེར། ཁ་གང་གི་གཏམ་ཟེར་བ་ལ། གྲལ་གང་གི་མི་ལ་

ལྷོས་ཟེར་བ་མི་འདུག་གས།

༡༥༽ ལྷོས་མ་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ། (ཆོད་ཆོད་ལ་སྦྱད་བཏགས་པ།)མདང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོང་
ཁང་ལ་ལྷོས་མ་ཞུགས་པས་ཡུལ་མི་ཀྱུན་གྱིས་བཏག་དབྱེད་མ་བྱས་པར་གཡང་འབྱོར་ལ་བརྟུངས།
དེ་སྔོན་མ་ཞེག་ཁོས་བརྒྱས་པས་ད་ཆོང་མས་ཁོ་ལ་ཆོད་ཆོད་ལ་བརྒྱ་སྦྱད་བཏགས། ཟེར་བ་མི་འདུག་
གས། ལྷོས་མ་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ། ཉན་ཉན་ཡིན་བྱ་འདུག

༡༦༽ གཏམ་མང་འཆོལ་བ་ཡིན། ཟས་མང་སྦྱག་པ་ཡིན། (གཏམ་ལ་ཆོད་གཟུང་ཤེས་དགོས་པ།)
མདའ་ཅེད་ལ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བྱེད་གཏམ་རྒྱུད་གཏོང་བཞིན་འདུག་པས། དེ་རིང་ཡུལ་མི་ཁ་ཅིག་གིས་
དོན་གྲུབ་ལ་འཛིང་མོ་བཏང་ནས་འགོ་སྐྱོད་དགོས་བྱུང་། གཏམ་མང་འཆོལ་བ་ཡིན། ཟས་མང་
སྦྱག་པ་ཡིན་ཟེར་བ་ནང་བཞིན་སོང་།

༡༧༽ གནམ་དང་རྒྱལ་པོའི་བྱ་བ་མིས་མི་ཤེས། (ཡིད་མི་བརྟན་པ།) དེ་རིང་སྤྱོད་དཔོན་པོས་ཡུལ་
མི་ཀྱུན་འབོད་ཟེར་བས་ངས་ཆོང་མ་འབོད་པ་ཡིན། ད་ཐོ་རིངས་འཛོམས་ན་ཅི་རྒྱལ་ཟེར་འདུག ཉན་
ཉན་ཡིན་བྱ་འདུག གནམ་དང་རྒྱལ་པོའི་བྱ་བ་མིས་མི་ཤེས།

༡༨༽ རྡོ་ཆེན་འདེགས་པ་རྡོ་རྒྱུད་དགོས། མི་ཆེན་འདེགས་པ་ལ་མི་རྒྱུད་དགོས། (ཆེན་པོ་འགྲུར་བ་
ལ་རྒྱུད་དུ་ལ་རག་ལས་པ།) དེ་རིང་ཁོ་ཡུལ་གྱི་དཔོན་པོ་གྲུར་བ་ལ་ཡུལ་མི་ཆེ་རྒྱུད་ཆོང་མའི་སྦྱོ་བྱིན་
ཡོད། རྡོ་ཆེན་འདེགས་པ་རྡོ་རྒྱུད་དགོས། མི་ཆེན་འདེགས་པ་ལ་མི་རྒྱུད་དགོས། ཟེར་བ་ནང་བཞིན་
ཡིན།

༡༩༽ དཀའ་བའི་བྲག་དང་མ་ཐུག་ན། བདེ་བའི་སྤང་ལ་སྦྲེབས་མི་ཐུབ། (བདེ་སྦྱིད་འཛོལ་བའི་ཆེད་
དུ་འབད་བཅོན་དགོས་པ།) བྱིད་རང་སེམས་ཤུགས་མ་ཆག ཐུ་མཐུད་ནས་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས་
སོ། དཀའ་བའི་བྲག་དང་མ་ཐུག་ན། བདེ་བའི་སྤང་ལ་སྦྲེབས་མི་ཐུབ་པ་ཞེས་པ་ལྟར་དཀའ་ངལ་ཞེག་
མེད་པ་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་འཛོལ་བའི་རེ་བ་བྱེད་མི་དགོས།

༢༠༽ ཀ་བ་བཞིན་དུ་བྱང་དགོས། ཀ་གདན་བཞིན་དུ་བརྟན་དགོས། (སེམས་སྦྱུད་བརྟན་པོར་
གནས་དགོས་པ།) དེང་སང་གི་དུས་ལ་མི་གཡོ་སྦྱུ་ཅན་མང་པོས་མགོ་སྐྱོར་མང་པོ་གཏོང་ནའང་རང་
གཤིས་བཟང་པོ་འདོར་མི་ཆོག་སྟེ། ཀ་བ་བཞིན་དུ་བྱང་དགོས། ཀ་གདན་བཞིན་དུ་བརྟན་དགོས།

ཞེས་པ་ལྟར་རང་གི་སེམས་དང་དམ་བཅའ་དེ་གཡོ་བ་མེད་པ་ཞིག་དགོས།

༡༩༽ ཀ་ཁ་སྐམ་ཅུ་མ་ཤེས་ན། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་བྱེད་ཀ་ཡིན། །རང་སྐད་སྐད་དགོས་པ་གལ་ཆེར་
བསྟན་པ། ། དེར་སང་ཕྱི་སྐད་ཡིག་ཀྱན་ལ་དོ་སྤང་མང་བར་བྱས་ནས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་སྤང་མེད་
ཞོར་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལོར་ཏེ་མིན་ནམ། །རང་གི་སྐད་ཡིག་གིས་རང་རེའི་རིག་གཞུང་དང་ཤེས་རིག་
གི་འགོ་འདྲན་བྱེད་ཐུབ་ལ། དེ་མིན་གཞན་སྐད་ཡིག་གིས་རི་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་པོ། །ཟེར་བ་མི་འདུག་གམ་
ཀ་མད་སྐམ་ཅུ་མ་ཤེས་ན། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་བྱེད་ཀ་ཡིན། །

༡༩༽ ཉ་བསད་དེ་ཁྱི་ལ་སྦྱིན་པ། (དགེ་བའི་ཆེད་དུ་སྤྲིག་པ་སྦྱབ་པ།) ཨ་ཞང་དོན་གྲུབ་ལ་ལྟོས་
དང་། ད་རུ་མའི་ས་ཞིང་དང་ལོར་ཅ་ལག་ཀྱན་འཕྲོག་བཅོམ་བཏང་སྟེ་རུ་བོ་ལ་ཁང་པ་བཅིག་བྱ་ཡིན་
ཟེར་འདུག ཅིའང་ཉ་མ་གོ ཉ་བསད་དེ་ཁྱི་ལ་སྦྱིན་པ། ཞེས་པ་ལྟར་མཐོང་།

༡༩༽ ཟ་ཁྲ་ཉས་ཐོས། ལྷུང་ཀའི་ཁ་དམར་པོ། མི་གཞན་ཞིག་ལ་སྤྲད་འགལ་ཕོག་པ། ལས་ངན་དེ་
དབང་ཕྱུག་གིས་རྒྱུང་ཀ་བཅོས། མི་ཀྱན་གྱིས་ཁ་དམ་ཆོག་ངན་ཀྱན་བཟུལ་གིས་ལ་བཞད་འདུག ཟ་ཁྲ་
ཉས་ཐོས། ལྷུང་ཀའི་ཁ་དམར་པོ། ཟེར་བ་ནང་བཞིན་སོང་།

གཤམ་གསལ་གཏམ་དཔེ་ཀྱན་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་འདུག་གམ་ལྟོས་ཨང་།

ཀྱན་མ་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ།

སྤང་སྦྱོན་ཅུ་འབྱུང་། མི་སྦྱོན་ཆེར་མ་བཏོན།

སྦྱིད་སྤྱུག་མི་ལ། འདྲེན་པ་ཤིང་ལ།

བཀའ་འགྱུར་ལ་ཤོག་ལྟན།

ཁ་བཞད་ཅུའི་ལྷུ་བ་ཡིན། །ལག་ལེན་གསེར་གྱི་ཐིགས་པ་ཡིན།

མ་སྦྱིང་བྱ་དང་བྱ་སྦྱིང་དོ།

ཀྱན་བེར་ས་ལ་མི་བྱུག ཀྱན་གཏམ་མི་ལ་མི་བྱུག

ཅུ་འཕྲོན་འཕྲོན་སྒྲ་མ་མཁྱེན། ཅུ་ཐོ་བ་སྒྲ་མ་བརྟེན།

ཀྱན་མགོ་ཐུར་ལ། གཙང་མགོ་བྱེན་ལ།

མིས་ཅི་ཟེར་ལ་མ་ཉན། ཅི་བྱེད་ལ་ལྟོས།

ང་རྒྱལ་གྱི་མགོ་ལ་རང་མཐོང་གི་ར་ཅོ་སྒྲེན། འཁོར་མཁན་མཁས་པའི་གཞོང་ལས་ཀྱང་མི་ཆོད།
 བ་ཅན་ལ་བྱ་ཆུ་འཁོར།
 ར་སེམས་མདའ་ལྟར་མ་བྱང་ན། མི་སེམས་གཞུ་ལྟར་མི་བྱུག།
 མཛོ་ལ་བྱིས་ཏེ་ཞིང་མོ་མཁན།
 ལམ་སྟོན་མཁན་མང་པོ། རྒྱགས་སྒྲིག་མཁན་དགོན་པོ།
 ས་ལ་འདུག་ལོང་མེད་པ། གནམ་ལ་ཐལ་ཚུབ།
 ཆར་གཅིག་འདུག་མཁའ་ལྟར། ཆར་བརྒྱ་ལང་དགོས།
 ཟན་ཆོན་གྱིས་ལྷེ་གཅོད།
 མེ་འབར་བའི་ཁར་འཁོར་སྟོན་མ།
 ཡོད་དེ་མི་བླ། མེད་དེ་བླ།
 ལག་ཁེས་ཀྱན་གྱི་གཡོག་པོ། གཏམ་ཁེས་ཀྱན་གྱི་དཔོན་པོ།
 སྒྲིག་པ་མ་བྱུབ་པ་སྒྲུབ་སྒྲིག་ཆེན་མོ།
 ཨ་ཞང་འབྱུང་ན་ཆ་བོའི་དཔལ། ཆ་བོ་འབྱུང་ན་ཨ་ཞང་གི་དཔལ། གཉིས་ཀ་འབྱུང་ན་ཀྱན་གྱི་དཔལ།

སྒྲིང་ཆན།

ནང་གསལ་བྱི་བ། ༡༡-༡



- ༡༽ རྩོམ་པའི་ཟན་ཟ་བ་ལ། ཟན་གྱི་ཆེ་བྱིར། ཞེས་པའི་གཏམ་དཔེའི་དོན་དང་བཀོལ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་
 ཡིན་ཟིན།
 ༢༽ རྩོམ་པའི་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་གང་དང་གང་ཡོད།

སྒོ་བ་སྤྱད་ཀྱང་ལ་ཁོ་རང་གི་ཡུལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་བཅུ་ཙམ་བསྟུ་སྤྱད་བྱས་ནས་དེ་དག་གི་དོན་དང་
བཀོལ་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་པ་རྣམས་འཛིན་གྱི་ནང་དུ་ཤོད་བཅུག།

ནང་གསལ་འཛིན་ལན། ༡༡-༡

༡༽ རྩེ་ཟན་ལ་ཟ་བ་ལ། ཟན་གྱི་ཆེ་འབྲེར། (འཆིག་པ།) མདང་དཔོན་པོས་མི་ཉམ་ཚུང་དཔྱལ་བ་
ཅན་ཀྱང་ལ་གོས་ལག་དང་ཁང་པ་བཅིག་བྱའི་ཐག་གཅོད་སྤྱལ་དེ་ཉིང་ནས་གཡོག་པོ་ཁ་ཅིག་ལ་དོན་
མེད་གྱི་ཀྱ་ཙེ་རེ་ཤོར་འདུག ཅི་སོང་ཏེ་ཡིན་ཅི་ཤེས། རྩེ་ཟན་ཟ་བ་ལ། ཟན་གྱི་ཆེ་འབྲེར་ཏེ་མ་འགྲིག་
པ་ཡིན་ནོ། །

ཁ༽ རྩེ་འཛིན་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་སྤྱད་དང་། གཏམ་བརྒྱད། ལོ་རྒྱུས། ལྷན་རག་ ཟུ། གཏམ་དཔེ་
སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དོ།

ཁྱོད་གྱིས་ཤེས་སམ།

རང་རེའི་སྐད་ཡིག་ནང་གཏམ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ཀྱང་དཔེ་དོན་མཚུངས་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་
ལྷན་པོ་དང་། ཆོག་ཆོགས་ཉུང་ལ་གོ་དོན་ཆེན་པོ་སྟོན་སྟབས་པ་ཡོད།



འོག་གི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།
—○—○—○—



༡ གཏམ་དཔེ་ཞེས་པའི་དོན་བྲིས།

- ✍ ༡ གཏམ་དཔེ་ནང་དུ་བྱུང་ཆོས་གང་གང་ཡོད།
- ✍ ༡ རང་རེའི་གཏམ་དཔེ་ཀུན་གྱི་ནང་ཅིའི་སྐོར་རེ་ཡོད།
- ✍ ༢ གཏམ་དཔེ་ཀུན་རྗེ་ལྟར་བྱུང་ཡོད།
- ✍ ༣ གཏམ་དཔེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་གཏམ་བཤད་ན་པན་ཐོགས་ཅི་ཡོད།
- ✍ ༤ གཏམ་དཔེའི་དོན་དང་དེའི་བཀོལ་ཚུལ་མ་ཤེས་ན་སྒྲིན་གང་ཡོད།
- ✍ ༥ དཔེ་དོན་མཚུངས་པོ་ཡོད་པའི་གཏམ་དཔེ་ལྔ་བྲིས།



ཁག་གཉིས་པ། གཤམ་གསལ་གཏམ་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དང་དེའི་བཀོལ་ཚུལ་རྗེ་ལྟར་ཡིན་བྲིས།

- ༡) ཐེགས་པ་བསགས་པ་རྒྱ་མཚོ། ༢) རྒྱུ་མ་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ། ༣) བཀའ་འགྲུར་ལ་ཤོག་ལྷན།
- ༤) རྒྱ་བེར་ས་ལ་མི་བྲལ་རྒྱ་གཏམ་མི་ལ་མི་བྲལ། ༥) རང་ལ་སེལ། ཕྱི་ལ་ཕྱ་མོ།
- ༦) གཏམ་མང་འཆོལ་བ་ཡིན། ཟས་མང་སྐྱུག་པ་ཡིན། ༧) གནམ་དང་རྒྱལ་པོའི་བྱ་བ་མིས་མི་ཤེས།
- ༨) བ་ཅན་ལ་བྱ་རྒྱ་ཤིང་། ༩) ལག་ཤེས་ཀུན་གྱི་གཡོག་པོ། གཏམ་ཤེས་ཀུན་གྱི་དཔོན་པོ།
- ༡༠) བྱ་རྒྱས་པ་ཆང་བྲན། མི་རྒྱས་པ་རང་ལྷལ་བྲན།



ཁག་གསུམ་པ། གཤམ་གསལ་གཏམ་དཔེ་ཀུན་དེའི་དོན་མཉམ་དུ་མཐུན་སྦྱོར་བྲིས།

གཏམ་དཔེ།	དོན།
པ་ལྷམ་མཁན་གྱི་བྱ་རྒྱ་རྒྱུ་ལ།	ཆོད་ཆོད་ལ་སྦྱད་བཏགས་པ།
ཉ་བསད་དེ་བྱི་ལ་སྒྲིན་པ།	གཏམ་ལ་ཆོད་གཟུང་ཤེས་དགོས་པ།
རྒྱུ་མ་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ།	རང་གི་མི་ལ་དོ་སྣང་མེད་པ།
གཏམ་མང་འཆོལ་བ་ཡིན། ཟས་མང་སྐྱུགས་པ་ཡིན།	རྒྱུ་དུ་བཅོལ་དགོས་པ།
ཐེགས་པ་བསགས་པས་རྒྱ་མཚོ།	དགོ་བའི་ཆེད་དུ་ཐོག་པ་སྐྱབ་པ།

སྟོན་དག་གི་ངོ་སྤྲོད་གསུམ་པ།

༡༡༽ རྫོང་ས་པའི་དཔེ།

ཙ་བ། ལུས་པ་ཁྱོད་གདོང་རི་བོང་ཅན། །
ཞེས་བརྟགས་ཁྱོད་གདོང་བསམ་པ་ཡིས། །
ཟླ་བ་ཡི་ཡང་རྗེས་སུ་སྟེགས། །
ཞེས་འདི་རྫོང་ས་པའི་དཔེ་རྩ་བ་ཤད། །

ཆོག་འགྲེལ། གྱེ་སྟེགས་མོ་ཞེས་བོས་ཏེ། ལུས་པ་ཁྱོད་ཀྱི་དཀར་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་གདོང་ཡིན་ནམ་རི་བོང་ཅན་ཏེ་ཟླ་བ་གང་ཡིན། མ་རྟོགས་པར་རི་བོང་ཅན་ཟླ་བ་མཐོང་བ་ན་ཁྱོད་གདོང་དུ་བརྟགས་ནས་དེ་ཉིད་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བསམ་པས་བདག་ཟླ་བ་ཡི་ཡང་རྗེས་སུ་སྟེགས་པ་ཡིན། ཞེས་པ་འདི་ནི་རྫོང་ས་པའམ་འབྲུལ་པའི་དཔེ་རྩ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་དོ། ཞེས་པའོ། ། དོན་དུ་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ཏེ་ཅང་མཛེས་པ་བྱུང་བ་ཡོད་པས། གང་དེ་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གང་ཡིན་མ་ཤེས་པ་ལྟར་བརྗོད་པའི་སྟོན་པ་དེ་གཉིས་མཚུངས་པར་སྟོན་པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞིག་ལ། རྫོང་ས་པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞེས་བྱ།

དཔེར་ན། ཁྱོད་བཞིན་མཛེས་བྱེད་འཕེན་བྱེད་ཟུང་། །
ཡིན་ནམ་སྟམ་ནས་བདག་རྫོང་ས་ཏེ། །
གསར་བཞད་བསྐྱའི་བཅུད་ལེན་པའི། །

༡༢༽ ཐེ་ཆོམ་གྱི་དཔེ།

བྱང་བ་དག་གི་རྗེས་སུ་སྟེགས། །
ཙ་བ། བད་ནང་བྱང་བ་འཁོར་རམ་ཅི། །
ཁྱོད་གདོང་ལ་མིག་གཡོ་འམ་ཅི། །
བདག་གི་སེམས་ནི་རྣམ་པར་གཡོ། །
ཞེས་པ་འདི་ནི་ཐེ་ཆོམ་དཔེ། །

ཆོག་འགྲེལ། མཛེས་ཤིང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་མེ་ཉླ་བསྐྱེད་ནང་དུ་བྱུང་བ་གཉིས་འཁོར་བ་ཡིན་
ནམ་ཅི། ཡང་ན་མཛེས་མ་ཁྲིད་ཀྱི་གདོང་ལ་མིག་གཉིས་གཡོ་བ་ཡིན། ཞེས་ངོ་མ་ཐོགས་པར་བདག་གི་
སེམས་ནི་སོམ་ཉིད་དབང་གིས་རྣམ་པར་གཡོའོ། ཞེས་པའོ། །

དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་པན་ཚུན་གང་ཡིན་ངོ་མ་ཉླ་གས་པར་ཐེ་ཆོམ་ཟ་བར་སྟོན་པའི་དག་ཅིག་ལ། ཐེ་
ཆོམ་གྱི་དཔེ་ཞེས་བྲ།

དཔེར་ན།

སེང་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་ཞབས་སེན་བཀོད་མཛད་ནས། །

དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བསངས་སྟོགས་མཁས་འདི། །

ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཡིན་བཞིན་ནོར་བུའམ། །

སྟོ་གཏེར་དབང་པོ་གང་ཡིན་འབྱུང་མོ་ཉུག།

༡༩༽ གཏན་ལ་འབེབས་པའི་དཔེ།

ཙ་བ། རྩ་བ་སྐྱེད་སྐྱེད་མཛེས་པ་འདི། །

རྩ་བས་ཆར་གཅོད་བསྐྱེད་མིན། །

དེ་བྱིར་ཁྲིད་ཀྱི་གདོང་ཉིད་དོ། །

ཆོག་འགྲེལ། སྟོན་ཀའི་དུས་ཀྱི་དཀར་མཛེས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་རྩ་བ་ཡང་སྐྱེད་སྐྱེད་པ་སྟེ།
ངོ་ཆ་བར་བྱེད་པའི་མཛེས་པ་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་འདི་ནི་བསྐྱེད་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་མཛེས་པའི་གདོང་གང་ཡིན་
སྟམ་པའི་ཐེ་ཆོམ་བསྟོགས་སྟེ་བསྐྱེད་མིན་ལ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བསྐྱེད་ཡིན་ན་རྩ་བ་ཤར་བ་ན་ཁ་ལྱུང་དགོས་པས་
རྩ་བས་ཆར་གཅོད་པས་དེ་མིན། རྩ་བ་ཆར་དེའི་བྱིར་ན་མཛེས་མ་ཁྲིད་ཀྱི་གདོང་ཉིད་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པའོ།

དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་པན་ཚུན་འབྲེལ་ཆེ་ཡང་རྩ་བ་ཆར་གཅོད་པའི་སྟོན་པའི་རྩ་བ་ཤར་བ་ན་ཁ་ལྱུང་དགོས་པས་
དཔེ་མིན་པར་བསྐྱེད་སྐྱེད་ནས་དཔེ་ཅན་ཉིད་ཡིན་པར་སྟོན་པའི་རྩ་བ་ཤར་བ་ན་ཁ་ལྱུང་དགོས་པས་
ཞེས་བྲ།

དཔེར་ན། སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་པན་དང་བདེ་བ་ཡི། །
 ལམ་བཟང་སྟོན་མཁས་ལྷ་ཆེན་དབང་ཕྱུག་ནི། །
 མ་ཡིན་སྟིགས་དུས་འགྲོ་བའི་འདྲེན་པ་མཆོག། །
 བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ་ཡིན་པར་ཅིས་ཀྱང་ངེས། །

༡༤༽ སྐུར་བའི་དཔེ།

ཙ་བ། བསེལ་ཟེར་ཅན་གྱི་དག་ཆེ་དང་། །
 དཔལ་དང་ལྷན་དང་ངི་བཟང་གིས། །
 ཁྱོད་གྱི་གདོང་ནི་ཆུ་སྐྱེས་བཞིན། །
 ཞེས་པ་སྐུར་བའི་དཔེ་རུ་བཤད། །

ཆོག་འགྲེལ། མཛེས་མའི་གདོང་དང་ཆུ་སྐྱེས་ཏེ་བསྐྱེད་གཉིས་ཀས་བསེལ་ཟེར་ཅན་ཆེ་བ་ལ་དག་ཆེ་བྱེད་
 པ་དང་། གཉིས་ཀ་མཛེས་པའི་དཔལ་དང་ལྷན་པ་མ་ཟད་གཉིས་ཀའི་ངི་བཟང་དེས་སྐྱེ་བོ་ཀྱན་གྱི་སྤེལ་
 དབང་པོ་ཆོས་པར་བྱེད་པས། མཛེས་མ་ཁྱོད་གྱི་གདོང་ནི་ཆུ་སྐྱེས་བཞིན་ནོ། །ཞེས་པ་འདི་སྐུར་བའི་དཔེ་
 རུ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་དོ། །

 མཛེས་མའི་གདོང་དང་བསེལ་ཟེར་ཅན་ཆེ་བ་གཉིས་མཛེས་ཕུལ་སྐྱེ་ཆེ་ལ་འགན་ཆེ་བྱེད་པས།
 དག་ཆེ་དང་། ཆེ་བཤད་བ་ན་བསྐྱེད་ཁ་ཐུམ་པར་བྱེད་པས་དག་ཆེ་བྱེད་པ་ཡིན་པས། སྐྱེ་སྐུར། གདོང་དང་
 བསྐྱེད་གཉིས་ཀ་མཛེས་པའི་དཔལ་དང་ལྷན་ཞིང་། ངི་མ་བཟང་པོ་ཅན་ཡིན་པས་དོན་སྐུར་བ་ཡིན་ནོ།
 སྐྱོར་ཚུལ་ལ་སྐྱེ་སྐུར་བ་དང་དོན་སྐུར་བ་གཉིས་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་ཀའམ་གང་རུང་ཞིག་གི་སྟོན་ནས་དཔེ་
 དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་མཆུངས་པར་སྐུར་དགོས་པའི་རྒྱན་ཞིག་ལ། སྐུར་བའི་དཔེ་རྒྱན་ཞེས་བྲ།

དཔེར་ན།

འགྲུར་ཁུག་སྟོང་དང་ལྷན་པའི་མཛེས་མའི་སྒྲ། །
 བིད་ཀྱི་དབྱངས་ལྷར་སྟོན་འཛེབས་ཀྱན་ཡིད་འཕྲོག། །

སྐྱེ་འཛིན་དབང་པོ་སེམས་པར་བྱེད་པ་དང་། །
འདོད་ལྡན་སྦྱང་ལ་དགའ་བདེ་གསར་བ་སྟེལ།

༡༥ ་ མཉམ་ཉིད་ཀྱི་དཔེ།

ཅ་བ། མཚུངས་པའི་སྐྱེ་ཡིས་བརྗོད་བྱའི་བྱིར། །

མཉམ་ཉིད་དཔེ་དེ་རི་ལྟར་ན། །

སྦྱང་ཆལ་སྟངས་འདི་བྱ་མོ་བཞིན། །

མཛེས་ལྡན་སྤྲུལ་ལྔ་ན་ན། །

ཆོག་འགྲེལ། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ལ་དོན་གྱི་མཚུངས་ཆོས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་སྐྱེ་མཚུངས་པའི་
ཆོས་མཆམས་སྦྱར་ནས་སྟོག་པའི་ཆོ། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གྱི་སྟོགས་གཉིས་པོ་ཆོག་ཏུ་བྱུང་བའི་སྐྱེ་
མཚུངས་པར་སྦྱར་བའི་རྒྱ་ཞིག་ལ། མཉམ་ཉིད་ཀྱི་དཔེ་ཞེས་བྱ། དཔེར་ན། སྦྱང་ཆལ་གྱི་སྟངས་བ་འདི་
ནི་བྱ་མོ་གཞོན་ཏུ་མ་བཞིན་ལོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཀྱང་དོན་དུ་སྤྲུལ་ལྔ་ན་ཞེས་པའི་ལེགས་སྦྱར་གྱི་
ཡི་གེ་དེ་ནམས་མཆམས་སྦྱོར་གྱི་དབང་གིས་སྤྲུལ་འདི་ཤིང་གི་ནགས་དང་། ལན་བྱར་བཅས་པའི་གདོང་
གཉིས་ཀ་ལ་གོ་བྱས། དེ་ཡང་། སྤྲུལ་ཞེས་པ་སྦྱོས་དཀར་གྱི་ཤིང་དང་ལྔ་ན་ཞེས་པ་ནགས་ཆོགས་ལ་
འབྱུག་དེ་ན་སྤྲུལ་འདི་ཤིང་གི་ནགས་མཛེས་ལྡན་ཞེས་པ་དང་། ཡང་ས་བཅས་པ། །ཨ་ལག་ལན་བྱ་དང་།
ཨྱ་ནན་གདོང་ལ་འབྱུག་པས། ལན་བྱར་བཅས་པའི་གདོང་མཛེས་ལྡན། །ཞེས་སྐྱེ་མཆམས་སྦྱོར་འབྲེལ་
མ་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་བརྗོད་དོན་སོ་སོ་བ་གཉིས་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

དཔེར་ན།

ལང་ཆོའི་དཔལ་རབ་ངོམ་པའི་མཛེས་སྤྱད་ཅན། །

འབྲེན་བྱེད་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་འཁྲི་ཤིང་བཞིན། །

བཙེ་གདུང་སྦྱིན་མ་འཁྱོག་པོས་ལྟ་བ་འདི། །

བྱམས་ལྡན་མ་མ་ལགས་ཏེ་དགའ་མ་ཡིན། །

ལང་ཆོ་དར་ལ་བབ་པ་དང་འཁྲི་ཤིང་གཉིས་ལ་མཚུངས་ཆོས་དཔྱིགས་བསལ་མེད་ཀྱང་བྱམས་ལྡན་མ་

ཞེས་སྒྲ་བཅད་ན་རང་གི་ཨ་མ་ལ་གོ་བ་དང་། བྱམས་ལྡན་མ་མ་ལགས། ཞེས་མཉམ་དུ་རྫོང་བ་ན་བྱམས་
བཅེ་དང་ལྡན་པའི་ཨ་མ་མ་ལགས་ཏེ་དགའ་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་བ་ལྟ་བུ་རྟོ།

༡༤༽ སྤྲད་པའི་དཔེ།

ཅ་བ། བསྐྱ་རྩལ་མང་སྒྲ་བ་འཛད། །

དེ་དག་ལས་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་བཞིན། །

མཚུངས་བ་ལས་ཀྱང་བྱད་པར་བཅས། །

ཞེས་བ་སྤྲད་པའི་དཔེ་རུ་འདོད། །

ཆེག་འགྲེལ། བསྐྱ་མཛེས་པོ་ཡོད་ཀྱང་དེའི་ཟེུ་བུའི་ནང་དུ་གོ་སར་གྱི་རྩལ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། བཅོ་
ལཱའི་ཞག་གི་སྒྲ་བ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡོད་ཀྱང་ཆེས་བཅུ་བྱག་ནས་བཟུང་འཛད་དེ་འཛད་དེ་འགོ་བའི་ངང་
ཚུལ་ཅན་ཡིན་ལ། དེ་དག་གཉིས་ལས་ནི་མཛེས་མ་ཁྱོད་ཀྱི་བཞིན་རས་མཚུངས་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཆེས་
བྱད་པར་དུ་འཕགས་བ་བཅས་སྤྲད། ཞེས་བ་འདི་ནི་སྤྲད་པའི་དཔེ་རུ་འདོད་དོ། །

དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་དཔེ་ལ་སྤྲད་ནས་དཔེ་ཅན་དང་མཚུངས་པར་སྟོན་པའི་དཔེ་
རྒྱན་ཞིག་ལ། སྤྲད་པའི་དཔེ་ཞེས་བྱ།

དཔེར་ན།

ཉིན་བྱེད་གཟི་མདངས་ཆེ་ཡང་གཟའ་ཡིས་ཟེན། །

འོད་དཀར་དཀྱིལ་འཁོར་མཛེས་ཀྱང་དམར་ངོར་གྱིབ། །

དེ་དག་ལས་ནི་རྩེ་བཙུན་སྟོལ་དཀར་ཞལ། །

མཚུངས་བ་ལས་ཀྱང་མཆོག་ཏུ་བྱད་པར་འཕགས། །

༡༥༽ བསྐྱུགས་པའི་དཔེ།

ཙ་བ། བསྐྱུགས་ཆངས་པ་དག་ཀྱང་བསྐྱེད། །
 ཟླ་བ་བདེ་བྱུང་གཙུག་ན་འཛིན། །
 དེ་དག་ཁྱོད་གདོང་མཚུངས་ཞེས་པ། །
 དེ་ནི་བསྐྱུགས་པའི་དཔེར་བཞིན་དོ། །

ཆེག་འགྲེལ། མེ་ཉླ་བསྐྱེད་མཚེག་ཏུ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་མ་ཟད། འཛིག་ཉེན་སྐྱེན་པ་པོ་ལྟ་
 ཆངས་པ་ཡང་བསྐྱུགས་བསྐྱེད་པར་བྱས་ལ། ཆེས་པ་གསུམ་གྱི་ཟླ་བ་ངོ་མཚར་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པ་ཡོད་
 པས། ལྟ་བདེ་བྱུང་སྟེ་དབང་ལྷན་ཆེན་པོའི་གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་འཛིན་ཡོད་ལ། དེ་དག་གཉིས་དང་མཛེས་
 མ་ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་མཚུངས་སོ། ། ཞེས་པ་དེ་ནི་བསྐྱུགས་པའི་དཔེར་བཞིན་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་པའོ།

དཔེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་བསྐྱུགས་ཤིང་བསྐྱེད་ནས་དེ་དང་། དཔེ་ཅན་གཉིས་མཚུངས་པར་སྟོན་
 པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞིག་ལ། བསྐྱུགས་པའི་དཔེ་ཞེས་བྱ།

དཔེར་ན།

ཉིན་བྱེད་འོད་ཀྱིས་མཚན་མའི་ལྷན་པ་སེལ། །
 འོད་དཀར་ཅན་ནི་མཚོ་བྱུང་གཙུག་གི་རྒྱན། །
 དེ་དག་དང་ནི་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་ཞལ། །
 རྣམ་པ་ཀྱན་ཏུ་མཚུངས་སོ་བྱུགས་མའི་གཏེར། །

༡༦༽ བཞིན་འདོད་ཀྱི་དཔེ།

ཙ་བ། ཡོན་ཏན་ལྷན་ནམ་སྐྱོན་གྱུར་ཡང་། །
 ཁྱོད་གདོང་ཟླ་བ་མཚུངས་ཞེས་པ། །
 བཞིན་འདོད་བདག་གི་ཡིད་ལ་ཡོད། །
 ཅེས་པ་བཞིན་འདོད་དཔེ་ཞེས་རིགས། །

ཆེག་འགྲེལ། དཔེ་གང་དགོད་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་ལ་དཀར་དང་མཛེས་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་ནམ།
ཡང་ན་ནག་པོ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་ཆ་སོགས་སྒྲིན་གྱི་རིགས་གང་དང་གང་ཡོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་།
མཛེས་མ་ཁྱོད་གྱི་གདོང་ལྷ་བ་དང་མཚུངས་པར་སྒྲུབ་ཞེས་བརྗོད་པར་འདོད་པ་བདག་གི་ཡིད་ལ་ཡོད་
ཅེས་བཤོ། །

དཔེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་སྒྲིན་དང་ཡོན་ཏན་གང་དང་ལྡན་ནམ་མི་ལྡན་ཡང་རུང་དཔེ་ཅན་གང་ཡིན་
པ་དེ། དཔེ་དེ་དང་མཚུངས་པར་བརྗོད་པར་འདོད་པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞིག་ལ། བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དཔེ་ཞེས་ཟེར་
བ་ཡིན་ནོ། །

དཔེར་ན།

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རྒྱ་སྤྲིན་སྤྲུག་པའི་གནས། །
ཡང་ན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འབྱུང་བའི་ཁུངས། །
གང་ཞིག་ཡིན་རུང་བཤེས་གཉེན་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས། །
དེ་དང་མཚུངས་ཞེས་བརྗོད་འདོད་ཡིད་ལ་ཡོད། ། ཅེས་བཤོ། །

༡༩༽ འགལ་བའི་དཔེ།

ཙ་བ། འདབ་བརྒྱ་པ་དང་སྒྲིན་ལྷ་དང་། །
ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་དང་གསུམ་པོ་ནི། །
པན་རྒྱན་རྣམ་པར་འགལ་ཞེས་བ། །
དེ་ནི་འགལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་དོ། །

ཆེག་འགྲེལ། རྗེར་བྱར་རྒྱས་པའི་འདབ་བརྒྱ་པ་སྟེ་མེ་ཉྱག་པར་དང་། སྒྲིན་ཀའི་དུས་ཀྱི་ཆེས་པ་བཙོ་
ལཱའི་ལྷ་བ་དང་། མཛེས་མ་ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་དང་གསུམ་པོ་ནི་པན་རྒྱན་རྣམ་པར་འགལ་ལོ། །ཞེས་བརྗོད་
ནས་དེ་དག་དོན་དུ་མཚུངས་པར་བཀོད་པའི་རྒྱན་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི། འགལ་བའི་དཔེ་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་

ཡིན་ནོ། ། ཞེས་པའོ།

དཔེ་གཉིས་དང་དཔེ་ཅན་གཅིག་བཅས་བཀོད་ནས་དེ་དག་དོན་དུ་འབྲ་བ་ཡོད་ན་འང་ཆོག་གིས་
རྫོང་ཆེ་འགལ་བར་སྒྲུང་བ་སྟོན་པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞིག་ལ། འགལ་བའི་དཔེ་ཞེས་བྲ།

དཔེར་ན།

ལྷ་ཡི་ལམ་དང་ཟབ་ཡངས་ཆུ་ཡི་གཏེར། །
སྤྱོད་ཀྱི་མཐའ་དང་བཤེས་གཉེན་བྱིད་ཀྱི་ཐུགས། །
རབ་དུ་འགལ་བ་བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས། །
ཐུགས་རྗེ་གཟིགས་མཛོད་བཅེ་བའི་གཏེར་ཆེན་མཐུན། །

༡༠༽ དགག་པའི་དཔེ།

ཙ་བ། བྱི་མ་ལྷན་ཞིང་སྒྲུབ་གྱུར་པའི། །
སྒྲ་བ་ལ་ནི་བྱིད་གདོང་དང་། །
འགྲན་པའི་བྱས་པ་ནམ་ཡང་མེད། །
ཅེས་པ་དགག་པའི་དཔེ་ཉིད་དོ། །

ཆོག་འགྲེལ། ལྷ་ཡི་ལམ་ན་ཆུ་བའི་ཆོས་ཆེན་བཙུ་ལྷའི་སྒྲ་བ་མཛེས་ཀྱང་ནག་པོ་ར་འི་བྱི་མ་དང་ལྷན་
ལ་འདུ་ཤེས་མེད་པས་སྒྲུབ་པོར་གྱུར་པས། སྒྲ་བ་དེ་ལ་ནི་མཛེས་མ་བྱིད་ཀྱི་གདོང་ལ་འགྲན་པའི་བྱས་
པ་ནམ་ཡང་མེད། ཅེས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དགག་པའི་དཔེ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའོ།

དཔེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་རྒྱ་མཚན་འགའ་ཞིག་བཤད་ནས་དགག་དགོས་ལ། དེ་ཉིད་དཔེ་ཅན་
དང་མཚུངས་པར་རྫོང་ཆེ་པའི་དཔེ་རྒྱན་ཞིག་ལ་དགག་པའི་དཔེ་ཞེས་བྲ།

དཔེར་ན།

ཟབ་རྒྱས་ལེགས་བཤད་འདོམས་པའི་མཐུ་དང་བྲལ། །
སྟན་འཛེབས་སྒྲ་འདྲིན་འཕྲོག་པའི་བྱས་པ་མེད། །

ལྷ་ལམ་ན་སྒྲོགས་དབྱར་སྐྱེས་རྩ་གསང་ལ། །
རྒྱལ་བའི་གསུང་ལ་སྒྲུན་བའི་ཐབས་དང་བྲལ། །

སྤྱོད་ཆན།

ནང་གསེའི་བྲི་བ། ༡༣-༡

- ཀ༽ དགག་བའི་དཔེ་རིམ་བྱ་ཞིག་ལ་ཟེར།
ཁ༽ གཏན་ལ་འབེབས་བའི་དཔེ་རིམ་ཞིག་ལ་ཟེར།

བྱེད་ཀྱིས་མཁུན་ནམ།

དཔེ་རྒྱན་སོ་གཉིས་ལས་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ནང་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་གང་ཡིན་ཐེ་ཆོས་སོང་བར་སྟོན་
བ་དང་། སྒྲུབ་བའི་དཔེ་དང་བསྐྱེད་བའི་དཔེའི་བྱེད་བར། མཚུངས་བ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་ནམས་རིམ་
བཞོལ་ཡོད་པ་ཀྱན་ཤེས་སམ།

ནང་གསེའི་བྲིས་ལན། ༡༣-༡

- ཀ༽ དཔེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་རྒྱ་མཚན་འགའ་ཞིག་བཤད་ནས་དགག་དགོས་ལ། དེ་ཉིད་དཔེ་ཅན་དང་
མཚུངས་བར་རྫོང་བའི་དཔེ་རྒྱན་ཞིག་ལ་དགག་བའི་དཔེ་ཞེས་བྲ།
ཁ༽ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་པན་ཚུན་འདྲ་ཚུལ་ཆེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཞན་བཞོད་ནས་དཔེ་ཅན་དེ་དཔེ་

མིན་པར་བསྐྱབས་ནས་དཔེ་ཅན་ཉིད་ཡིན་པར་སྟོན་པའི་རྒྱན་ཞིག་ལ། གཏན་ལ་འབེབས་པའི་དཔེ་ཞེས་བྲ།

བྱར་མཆན།



སྟོན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་བརྒྱུ་ལས་པའི་སྟོན་ཚུལ་ཀྱན་བསྐྱབས་ཏེ། དེ་དག་གི་ནང་དུ་དཔེ་རྒྱན་འདུག་གས་མི་འདུག་སྟོས་ཞིག་ རྫོངས་པའི་དཔེ་སོགས་དཔེ་རྒྱན་ཀྱན་ལ་རང་རང་སོ་སོས་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས།



གཤམ་གསལ་ཆོགས་བཅད་རྣམས་རྒྱན་གང་ཡིན་ངོས་བཟུང་ནས་འགྲེལ་བ་རེ་རྒྱུ་བས།
རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཚུ་སྟོན་སྟུག་པའི་གནས། །
ཡང་ན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འབྱུང་བའི་ཁུངས། །
གང་ཞིག་ཡིན་རུང་བཤེས་གཉེན་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས། །
དེ་དང་མཚུངས་ཞེས་བརྗོད་འདོད་ཡིད་ལ་ཡོད། །

ལང་ཆོའི་དཔལ་རབ་ངོས་པའི་མངོས་སྟུག་ཅན། །
འཕྲེན་བྱེད་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་འཁྲིའི་བཞིན། །
བཅེ་གདུང་སྟོན་མ་འཁྲོག་པོས་ལྷ་བ་འདི། །
བྱམས་ལྷན་མ་མ་ལགས་ཏེ་དགའ་མ་ཡིན། །

སེང་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་ཞབས་སེན་བཀོད་མཛད་ནས། །
དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བསངས་སྟོགས་མཁས་འདི། །
ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཡིན་བཞིན་ནོར་བུའམ། །
སྟོ་གཏེར་དབང་པོ་གང་ཡིན་འབྱུང་མོ་ཉུག།



གོང་གི་སྒྲིབ་ཚན་བསྒྲགས་ཏེ་འོག་གི་བྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་ཐོངས་ཤིག

- ✎ ༡) གང་འབྲ་ཞིག་ལ་སྒྲིབ་པའི་དཔེ་བློ་བྱེད།
- ✎ ༢) མཉམ་ཉིད་ཀྱི་དཔེའི་དོན་གྱིས།
- ✎ ༣) སྒྲིབ་པའི་དཔེའི་ནང་དུ་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གང་ལ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། དཔེ་དང་བཅས་པ་གྱིས།
- ✎ ༤) འགལ་བའི་དཔེའི་དོན་དང་དཔེ་བཟོད་ཅིག་གྱིས།
- ✎ ༥) བསྒྲགས་པའི་དཔེའི་དཔེར་བཟོད་ཅིག་རང་ངོས་ནས་གྱིས།
- ✎ ༦) བཟོད་འདོད་ཀྱི་དཔེའི་རྩ་བ་གྱིས།



གཤམ་གསལ་ཆོག་པ་བཅད་དག་ལས་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན། མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲིབ་ཚན་སོ་སོར་དབྱེ་བ་བྱེད།

༡༽ སྒྲིབ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་ལན་དང་བདེ་བ་ཡི།
ལས་བཟང་སྟོན་མཁས་ལྷ་ཆེན་དབང་ལྷག་ནི།
མ་ཡིན་སྟོན་གསུངས་འགྲོ་བ་འདྲེན་པ་མཆོག།
བསྟན་འདྲིན་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་པར་ཅིས་ཀྱང་ངེས།

༢༽ རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རྒྱ་མཚོ་སྟོན་གསུངས་པའི་གནས།
ཡང་ན་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ་འབྱུང་བའི་ཁུངས།
གང་ཞིག་ཡིན་རུང་བཤེས་གཉིན་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས།
དེ་དང་མཚུངས་ཞེས་བཟོད་འདོད་ཡིད་ལ་ཡོད།



གཤམ་གྱི་དཔེ་འདི་དག་དཔེ་ཅན་ཞིག་ལ་སྦྱར་ཏེ་ཆོག་ས་བཅད་ཅིག་གིས།

བསྒྲ། འོད་དཀར་ཅན། ཟུ་གཏེར། ཉ་བདུན་བདག་པོ། གངས་དཀར་རི་པོ། ཁུ་བྱུག

དཔེར་ན། བསྒྲ། -- ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོའི་བཞིན་རས་འདི། །
 བསྒྲ་ཇི་བཞིན་རབ་ཏུ་མཛེས། །



(གཤམ་མཆོག་ལ་དེ་བ་བྱས་པའི་ལན།)

ལན། ཐོག་མར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཞེས་པ་དེ་གནས་སྐྱབས་གང་ལ་ཟེར་བ་དེའི་སྐོར་བསམ་གཏོང་དགོས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེའི་ངོས་འཛིན་ངོས་མ་ནི་སྤྱི་རྩལ་(འཛིག་རྟེན)འཆོལ་སྐབས་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་དོན་དང་ལྡན་པའམ་སྤྱིས་བུའི་དོན་ལ་བརྩི་བ་དེ་ཡིན། དེའི་དཔེ་མཆོན་འགའ་ཞིག་ལྟར་ན། ཡོ་རོབ་ཀྱི་མི་ཀུན་ལ་ལོ་བརྒྱ་ཟླ་གསུམ་ཕྱི་ཁར་པ་ལས་དང་སངས་སྤྱད་སའི་ཁར་པ་བདེ་མོ་ཡོད་དེ་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་རྟགས་སུ་བརྩི། དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན། གནའ་མི་ཀུན་གྱིས་པགས་པ་གོན་པ་དང་། མདུང་གི་མཆོན་ཆ་བཟུང་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དང་སང་མི་ཆོས་ཀྱི་གོས་ཐུང་རིང་པོ་གོན་པ་དང་། ལུས་པོའི་གཟུབ་མཆོར་ཆེད་ཆས་གོས་འདྲ་མིན་སྤྱི་ཚོགས་བཟོ་བཟུང་། མདུང་གི་ཆབ་ཏུ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་མདེའུ་ལྷ་འཕེན་ཐུབ་པའི་ཐུང་མདའ་འཁོར་ལོ་ཅན་དེ་མཉམ་དུ་འཁུར། དེ་ཀུན་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་རྟགས་ཡིན། ལུང་པ་ཞིག་གི་མི་རྣམས་ལ་ལྷ་མ་གས་གྱོན་སྒོལ་མེད་རུང་། ལྷ་མ་ཞིག་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ཆས་གོས་གྱོན་རྒྱུ་ཤེས་སྐབས་ལྷ་སྒྲིའི་གནས་སྐབས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་ཆ་འཛིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱོད་མ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་མི་ཀུན་གྱིས་བཞེས་པའོལ་དགུས་མ་ལ་བརྟེན་ནས་འབད་ཚོལ་བྱས་ཏེ་ཞིང་ཚོ་བ་ཡིན། དང་སང་དེའི་ཆབ་ཏུ་རྒྱུངས་པའོལ་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཅིག་གིས་ཞིང་ས་མང་པོ་རྩོད་ཐུབ་པ་མ་ཟད། དདུལ་འཁོར་པོན་ལྷང་བཟོ་ཐུབ། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་རྟགས་སུ་བརྩི། སྤྱོད་ཀྱི་མི་འགའ་ཞིག་གིས་དེབ་རིན་ཅན་བྲིས་ཤིང་། ད་ཆ་སུས་ཀྱང་གང་ཡང་འབྲི་བ་དང་། པར་སྐྱབ་འབྲེམས་སྤེལ་གྱིས་མི་ཡི་སེམས་སུ་བརྟུག་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་རྟགས་ཡིན་ནོ། སྤྱོད་མ་མི་ཀུན་སྐང་འཁོར་བརྒྱད་ཉིན་མི་ཡི་(miles)བརྒྱ་གཉིས་ཅམ་འགྲོ་ཐུབ། དང་སང་མི་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཡི་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་

འགྲོ་ཐུབ། དེ་ནི་སྤྱི་ཚུགས་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཆོད་གཞི་མཐོ་ཤོས་སུ་བཅི། སྤྱི་ཚུགས་གྱི་དཔལ་ཡོན་གོང་
འཕེལ་དུ་གྱུར་ཏེ་ནམ་ཞིག་གནས་གཏེ་ཐོག་ནས་ཚུ་ཆོད་འགའ་ཞིག་ནང་འཛམ་སྤིང་གི་སྤྱོད་པ་གང་དུ་འང་
སྤེལ་ཐུབ་སྟེ་གྱི་ཡོད། མི་ཀུན་གྱིས་རྒྱུ་ལག་འགྲུལ་མི་དགོས་པར་མཐེབ་གཏུ་(Button) ཞིག་མནན་
པ་དང་མདུན་དུ་གོན་གོས་སྤེལ་ཡོང་། མཐེབ་གཏུ་གཞན་ཞིག་མནན་པ་དང་རང་གི་མདུན་དུ་གསར་ཤོག་
སྤེལ་ཡོང་། མཐེབ་གཏུ་གསུམ་པ་ཞིག་མནན་པ་དང་། སྟུང་འཁོར་གྱི་སྤྱོད་པ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁ་
ཟས་རྒྱས་པ་སྤྱི་ཚུགས་འཐོབ་རྒྱུ་དང་། ལས་ཀ་ཆོད་མ་འཕྲུལ་འཁོར་གྱིས་བྱེད། སྤྱི་མ་མི་རྣམས་པན་
ཚུན་འཐབ་འདོད་བྱུང་ཆོ། པན་ཚུན་ལུས་ཀྱི་ཤུགས་བཀོལ་པ་དང་། དེང་སང་མེ་སྤྱོད་པ་གྱི་མདེལ་གཅིག་
གིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐུག་མང་པོ་འཕྲོག་ཐུབ། དེ་ནི་སྤྱི་ཚུགས་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཉགས་ཡིན་ནོ།

སྤྱི་མ་མི་ཀུན་གྱི་སྤྱི་མཁའ་རྒྱུད་གཅིང་མའི་ནང་རང་དབང་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་རྣམས་བྱེད་ཅིང་། ད་ཆ་
མི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐུག་མང་པོ་མཉམ་འདུས་གྱིས་རང་གི་འཆོ་ཐབས་ཆེད་བཟོ་བྱ་ཆེན་པོ་འཕྲུལ་གཏོར་ཁ་ཆེན་པོའི་
ནང་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཀུན་གྱི་གནས་སྤངས་ནི་དུང་འགྲོ་ལས་ཀྱང་ཞན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཤེལ་
ལ་སོགས་པའི་བཟོ་བྱ་ཁང་གི་ནང་སྤྱོད་གི་ཉན་ཁ་ལ་མ་འཛེམས་པར་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། དེའི་
ཁ་པན་ནི་འགྲོར་ལྡན་ཆོར་ཐོབ་པ་ཡིན། སྤྱི་མ་མི་ཀུན་ལ་རྒྱུད་རྒྱུ་བཏང་སྟེ་ཆོ་གཡོག་དུ་བཀོལ་ཞིང་།
དེང་སང་དཔལ་དང་འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤེལ་ཏེ་བྱ་དུ་བཀོལ། དེ་སྤྱོད་པའི་ནད་རིགས་
མང་པོ་ཞིག་དེང་སང་གསར་དུ་བྱུང་བ་དེ་དག་མེད་པ་བཟོ་ཆེད་སྤྱོད་པ་མང་པོས་དེའི་སྤྱོད་པ་འཆོལ་ཞིབ་
བྱེད་བཞིན་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤྱོད་ཁང་འཕེལ་ཡོད། དེ་ནི་སྤྱི་ཚུགས་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཉགས་སུ་བཅི། སྤྱི་
མ་བང་ཆེན་བརྒྱུད་འཕྲིན་བརྒྱུར་དགོས་པར་འགྲོ་གྲོན་མང་པོ་འགྲོ་ཞིང་། དེང་སང་མི་ཞིག་ལ་སྤྱོད་འདུ་
ཆོད་ཆེད་ཡི་གེ་ཞིག་འབྲི་དགོས་ཆེ་པེ་ནི་གཅིག་གིས་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད། འཆམས་འབྲི་ཞིག་འབྲུལ་
དགོས་ནའང་པེ་ནི་གཅིག་གིས་གཏོང་ཐུབ། དེ་ནི་སྤྱི་ཚུགས་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཉགས་ཡིན། སྤྱི་མ་མི་ཀུན་
གྱིས་ཁ་ཟས་ལན་གཉིས་སམ་གསུམ་བྲུ་ཞིང་། དེ་ཡང་རང་གིས་བཟོས་པའི་ཆོད་མ་དང་བག་ལེབ་རྣམས་
ཡིན། དེང་སང་ཚུ་ཆོད་གཉིས་པའི་ནང་ཟ་དགོས་པར་བརྟེན། གཞན་ལ་དུས་ཆོད་བཏོན་དཀའ་དུ་འགྱུར།
ད་དུས་ཇི་ཅམ་ཞུ་དགོས་སམ། དེ་ཀུན་ཁྱོད་གྱིས་དེ་གང་དུ་སྤྱོད་ནའང་སྤྱི་ཚུགས་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཉགས་
ངོ་མ་ཞིག་དུ་བཅི། གལ་ཏེ་སྤྱོད་པ་གིས་དེ་ལས་ལྡོག་སྤྱོད་གསུང་ན། ཁོས་སྤྱོད་པ་ཞིག་དུ་ཆ་འཛོག་

བྱེད། སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་འདིའི་ནང་ཚས་སམ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་མེད། སྤྱི་ཚུགས་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་བ་རང་གིས་ཁོང་ཀུན་ཀྱི་ལས་ཀ་ནི་ཚས་སྤྱོད་རྒྱ་དེ་མིན་ཞེས་གསལ་པོར་གསུངས། འགའ་ཞིག་གིས་ཚས་དེ་ཐོག་རྩུ་ཞིག་ཏུ་བཅི། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་ཚས་ཀྱི་གོས་གྲོན་ཏེ་བཟང་སྤྱོད་སྒོར་བཤད། འོན་ཀྱང་ངས་ལོ་ཉི་ཤུའི་ཉམས་སྤྱོད་གིས་བཤད་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ། དེ་ཀུན་གྱིས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་ནས་མ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོན་བྱེད་པར་ངོ་འཕྲོད་བྱུང་། གོང་དུ་བཤད་པའི་གནས་ཚུལ་ནང་བཟང་སྤྱོད་མེད་པ་ནི་བྱིས་པ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ཤེས་ཐུབ། དེར་གི་སྤྱི་ཚུགས་དཔལ་ཡོན་གྱིས་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་དེ་ལྟར་འཐོབ་མིན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱང་། དེ་ཡང་འཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེ་ནི་ཚས་མིན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡོ་རོབ་ནང་རྒྱ་ཆེར་བྱེད་སྤྱོད་དེར་གནས་པའི་མི་རྣམས་བྱེད་སྤྱོད་བ་ལྟ་བུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཁོང་ཀུན་ལ་ལུས་སྤྱོད་པས་ངོ་མཐའ་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་ཅིང་། རང་གི་སྤྱོད་པས་ཤུགས་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཐབས་བྱེད། དེ་ཀུན་རང་ཉིད་གཅིག་ལུང་གནས་མི་ཐུབ། བྱེད་མེད་ཀུན་གྱིས་ཆང་གི་རྒྱལ་མོ་བྱེད་རྒྱུའི་ཆབ་ཏུ་ཁོས་སྤང་དུ་འཁོར་བའོ། ཡང་ན་ངལ་ཚུལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ལུས་ཁོ་ནར་བྱེད་མེད་ཉམ་ཐག་འབྱུང་བཞི་བཅུ་གྲོད་ཁོག་ཆེད་ངལ་ཚུལ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེར་བརྟེན་དེར་སང་བྱེད་མེད་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ཐོབ་ཐང་ཚུད་མཁན་བྱེད་མེད་ཀྱི་ལས་འགལ་རྗེ་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་རང་ཡིན།

སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེ་ནི་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གལ་ཏེ་བཟོད་བསྐྱར་བྱེད་ན་རང་ཉིད་འཛིག་དེས། བོ་གམ་བར་མོ་སྤྲེད་པས་ལྟར་ལ། དེ་ནི་བདུད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཞིག་ཡིན། ཉི་རྒྱུའི་ཚས་ནང་དེ་ལ་ཚུད་དུས་ཞེས་བརྗོད། ངས་ཁྱེད་རང་གི་མདུན་དུ་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེའི་རི་མོ་ཁ་གསལ་ཞིག་འགོད་མི་ཐུབ། དེ་ནི་ངའི་བྱས་པ་ལས་བཟུལ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་རང་གིས་མཁྱེན་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ། སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་མང་ཚུགས་རུལ་ཞིང་། དེས་གཞན་བཅོམ་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱང་འཛིག་དེ་ལས་ཐག་རིང་གནས་དགོས། དེར་བརྟེན་དེའི་རི་དང་གྲོས་ཚུགས་གཞན་རྣམས་པན་མེད་དུ་གྱུར། དེའི་རིའི་གྲོས་ཚུགས་ནི་དེའི་མང་ཚུགས་ཀྱི་ཆེ་གཡོག་གི་རྟགས་ཤིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་ན་ཁྱེད་ལའང་དེ་རང་ཆོར་ཏེ་དེའི་རི་སྤྱོད་བརྗོད་བྱ་རྒྱ་དེ་དགག་དེས། ཁོང་ནི་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ལུས་ཡིན། དེའི་རིའི་མི་

ཀུན་འཇོན་ཐང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། ཉིན་གཅིག་ཉི་ཤེ་ལས་ཐར་རྒྱུ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཁོང་ཀུན་ནི་
སྙིང་སྟོབས་ཅན་དང་སྙིང་རུས་ཅན་ཡིན། ཁོང་གི་གཞི་རྩའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་དེ་ངན་སྦྱོང་གིས་
ཁེངས་པ་ཞིག་མིན། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཀུན་གི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཉ་ཅང་བཟང་པོ་ཡོད། ཁོང་སེམས་ངན་
བ་མ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེ་གསོ་མི་སྤྱབ་པའི་ནད་གང་ཡང་མིན་རུང་། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ཁོང་
ཀུན་ནད་གཞི་དེས་ཟེན་ཡོད་པ་དེ་དེད་ཀུན་གྱིས་བརྗོད་པ་དགོས།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ངོ་མ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

དེ་ལ། ཁྱེད་རང་གིས་མེ་འཁོར་དང་། ཁྲིམས་ཚོད་པ། སྤྲོན་པ་བཅས་ལ་སྦྱོན་བརྗོད་དག་པོ་མཛད་
སོང་། དེ་བཞིན་འབྲུལ་ཆས་ཆང་མར་དགག་བྱ་མཛད་རྒྱུ་ཡིན་པ་དེ་ངས་ཤེས་སྤྱབ། དེས་ན་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ངོ་མ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། དེ་བ་དེའི་ལན་ཁག་པོ་མིན་ཞིང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གང་ཞིག་རྒྱ་གར་གྱིས་བསྟན་
པ་དེར་སྤྱུང་སྟེབས་མི་སྤྱབ་སྟམ། ས་བོན་གང་ཞིག་ང་ཚོའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བཏབ་པ་དེ་དང་མཉམ་
སྤྱབ་མཁན་མེད། རོམ་(Rome) བོ་ཏུལ་དུ་བརྒྱགས་ཟིན། གི་རི་སི་(Greece) བོ་མིང་ཅམ་དུ་ལུས།
ཏཱ་ལ་པོའི་(Pharohs) སྟོབས་ལུགས་ཐོར་ཟིན། ཉི་ཏོང་(Japan) བོ་ལུ་ཕོ་གས་ཅན་དུ་གྱུར། རྒྱ་
ནག་སྒྲོར་ལ་ད་ལྟ་བཞད་མི་སྤྱབ། འོན་ཀྱང་གནས་སྤངས་སྦྱོ་བོ་ཇི་ཅམ་ཡོད་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྒྱ་གར་
བོ་ད་ལྟ་འཇུག་པར་གི་མང་གཞིའི་ཐོག་བཏན་པོར་གནས་ཡོད། བརྒྱགས་ཟིན་པའི་རོམ་དང་གི་རི་སིའི་དེབ་
རྣམས་ལས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་མི་ཚོས་སྦྱོང་བ་མ་ཟད། དེ་དག་གི་ཁོར་འཁྲུལ་རྣམས་བརྒྱུག་སྤྱབ་སྟམ་གྱི་ཡོད།
ཁོང་ཚོའི་གནས་སྤངས་ཐབས་སྦྱོ་བོ་དེ་འདྲ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་
གནས་པ་དེ་ནི་དེའི་རྒྱུ་རེད། རྒྱ་གར་བ་རྣམས་སྒྲོ་སྒྲོ་དང་སྒྲོ་སྒྲོ་པ་ཡིན་པར་བརྟེན། འགྱུར་བ་གཏོང་
མི་སྤྱབ་ཅེས་སྦྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱང་། སྦྱོན་བརྗོད་དེ་དག་ནི་དེད་ཀུན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཡིན་པ་ལས། སྦྱོན་མིན་
ཞིང་། ཉམས་སྦྱོང་གི་ཐོག་ནས་རང་ལ་འགྲིག་པ་ཆོར་པ་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་སམ། ཁ་ཉ་
བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་འོངས་དང་འོང་སྤྱབ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་གཡོ་འགུལ་མེད་པར་གནས་ཡོད། དེ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་མཛེས་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
རེ་བའི་ཉོན་ལུང་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

“སྤྱི་ཆོག་གས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ནི་སྤྱོད་ལམ་དེ་ཡིན་ཞིང་། གང་ལ་བརྟེན་ནས་མིས་རང་གི་ལས་འགན་
སྦྱབ་པ་ཡིན། ལས་འགན་སྦྱབ་ཟེར་བ་ནི་བཟང་སྤྱོད་བཅི་བསྐྱུང་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། བཟང་སྤྱོད་བཅི་སྤྱང་ཞེས་
པ་ནི་རང་གི་སེམས་དང་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་འདྲ་བྱེད་བཞིན་པ་རང་རས་ངོ་ཤེས་
པ་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱི་ཆོག་གས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཡིན།” དེ་ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་གཞོན་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་ཡིན།

ཅོམ་པ་པོ་མང་པོས་གསུངས་པ་བཞིན་གལ་ཏེ་འགྲེལ་བཟོ་དེ་བདེན་ན་རྒྱ་གར་གྱིས་སྤྱང་དགོས་
གཞན་གང་ཡང་མེད། སེམས་ནི་གཡོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་མཐོང་སྟེ་ཇི་ཅམ་མང་བ་ཐོབ་དུང་དུང་
ཆོམ་རྒྱ་མེད། འདོད་ཡོན་ལ་ཇི་ཅམ་པོངས་སྤྱད་ཀྱང་འདོད་པ་དེ་བས་མང་དུ་འཕེལ་བར་བརྟེན། དེ་ཀྱན་
གྱི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འདོད་ཡོན་ལ་ཆོད་བཀག་གསུངས་ཤིང་། ཁོང་ཀྱན་གྱི་བསམ་སྒྲོམ་པོ་བཏང་ཏེ་
བདེ་སྤྱག་ནི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་། སྤྱག་པོ་ནི་སྤྱག་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་བདེ་བ་
མེད་པ། དབུལ་པོངས་ནི་དབུལ་པོངས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པ། སྤྱག་པོ་རྣམས་
སྤྱག་བསྐྱེད་ཅན་དང་དབུལ་པོངས་རྣམས་བདེ་སྤྱོད་དང་ལྡན་པར་མཐོང་བ། དེ་བཞིན་མི་ས་ཡ་མང་པོ་
དབུལ་པོངས་སུ་གནས་རྒྱ་ཡིན་པར་མཐོང་སྟེ་དེ་ཅག་གི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ང་དང་ཀྱན་བག་མེད་
པོངས་སྤྱོད་ལས་རྒྱུ་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན། མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་གོང་དུ་ཐོང་གཤོལ་གང་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བཅས་
པ་དེ་ད་ལྟོ་འདྲེད་བཞིན་ཡིན། མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་གོང་དུ་ཤེས་ཡོན་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་དེ་རང་ད་ལྟོ་འདྲེད་
བཞིན་པ་ཡིན། ང་དང་གི་གཞོན་པ་སྤྱེལ་མཁན་གྱི་འགྲན་བསྐྱར་དེ་ལ་སྤྱི་ཆོག་གས་ནང་དུ་ས་ཆ་སྤྱད་མེད་
ལ། ཆང་མས་སོ་སོའི་འཆོ་ཐབས་བསྐྱེད་ཏེ་རང་གི་ལས་ཀ་ལ་གཞིགས་པའི་རིན་འབབ་ལེན་པ་ཡིན།
ང་དང་གི་འབྲུལ་ཆས་སོགས་གསར་གཏོད་བྱེད་མ་ཤེས་པ་མིན། འོན་ཀྱང་སྤྱོད་གྱི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
གལ་ཏེ་འབྲུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་རྣྱལ་འཛིང་ནང་ཚུད་ཆེ་བླན་གཡོག་དུ་འགྱུར་རྒྱ་དང་། རང་གི་བཟང་སྤྱོད་
འདོར་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་མཐོང་ཡོད། ཁོང་གི་སྤྱགས་བསམ་གཞབ་གཞབ་ཅིས་ཏེ་རང་གི་རྐང་ལག་གིས་ཇི་
ཅམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྦྱབ་པ་དེ་ཅམ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། རྐང་ལག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཁོ་ནར་བདེ་བ་དང་འཕྲོད་
བསྟེན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཁོང་ལྟར་ན་གོང་ཁྲིམ་ཆེན་པོ་བཟོ་རྒྱ་ནི་དོན་མེད་ཀྱི་རྣྱལ་འཛིང་ཞིག་

ཡིན་ཞིང་། དེར་མི་རྣམས་བདེ་སྲིད་མི་འཐོབ་པ་མ་ཟད། རྒྱུ་ཇག་དང་སྤྲད་འཆོང་མས་ཁེངས་པ་དང་།
 ལྷག་པོས་དབུལ་པོངས་རྣམས་བཟུ་གཞོག་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་བར་བརྟེན། ཁོང་གིས་གོང་གསེབ་ཚུང་ཚུང་
 གིས་ཆོག་ཤེས་གནང་ཞིང་། ཁོང་ཀུན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་དང་དེ་དག་གི་རལ་གྱི་ལས་བཟང་སྲོད་ཀྱི་རྒྱས་མཐུ་
 དེ་སྟོབས་ཆེ་བར་གཟིགས་པར་བརྟེན། བྱང་སྟོང་དང་། བཀྲི་ཁ་ཆེའི་ཆོས་པ་སྤྲང་གཟུགས་ཅན་རྣམས་
 ལས་རྒྱལ་པོ་དེ་ཆད་གཞི་དམའ་བར་བཅིས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དང་ལྡན་པ་དེས་གཞན་
 ལ་སྟོབ་སྟོན་འོས་པ་ལས། གཞན་ལས་སྤྲང་དགོས་དོན་མེད། རྒྱལ་ཁབ་དེའི་ནང་སྟོན་ནས་ཁྲིམས་ཁང་
 དང་། ཁྲིམས་ཚོད་པ། སྤྲན་པ་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཆང་མ་རང་གི་ས་མཆམས་ནང་དུ་གནས་ཤིང་།
 ཆང་མས་འཆོ་ཐབས་དེ་ཀུན་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་མིན་པ་མཐུན། དེ་དུས་ཁྲིམས་ཚོད་པ་དང་སྤྲན་པ་ཆོས་
 མི་རྣམས་མི་བཅོམ་ཞིང་། ཁོང་མང་ཆོགས་ལ་བརྟེན་པ་ལས། མང་ཆོགས་ཀྱི་དཔོན་པོ་མིན། བྱང་བདེན་
 བྱི་འགྲིགས་ངས་ཤིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཁྲིམས་ཁང་དུ་མི་འགྲོ་བ་དེ་མང་ཆོགས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལུ་ལེད། ཁོང་
 ལ་སྤྲུ་མཁན་རང་དོན་ཅན་དེ་འདྲ་མེད། རུང་ཟད་ཡོད་པའང་རྒྱལ་སའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད། གཞི་རིམ་མང་
 ཆོགས་རྣམས་རང་དབང་ཐོག་ནས་རང་གི་ཞིང་ལས་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཀུན་ལ་རང་དབང་ངོ་མ་དེ་ཡོད་པ་
 ཡིན།

ངས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ངོ་མ་ངེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་དེ་ད་ཁྱེད་རང་གིས་མཐུན་ཡོད། གོང་དུ་
 ངས་འགྲེལ་བཟོད་བྱས་པ་ལྟ་བུའི་གནས་སྤངས་རྣམས་བརྗེ་སྦྱར་བྱེད་འདོད་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ནི་རྒྱལ་
 ཁབ་ཀྱི་དབྱ་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤྲིག་པ་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ཇི་ལ། ཁྱེད་རང་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་རྒྱ་གར་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་འགྲིགས་འདུག་འོན་ཀྱང་ལུང་
 པ་གང་དུ་བྱིས་པའི་ལུག་ས་མོ་སྟོང་ལྷག་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། གང་དུ་བྱིས་པ་ལོ་གཉིས་ཙམ་ནས་ཆང་
 ས་བརྒྱབས་པ། གང་དུ་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་པོ་མོས་ཁྲིམ་ཆང་བསྐྱངས། གང་དུ་བྱུང་མེད་
 གཅིག་ལ་མག་པ་མང་པོ་ཡོད་པ། གང་དུ་ནི་སྤྲ་གཡོག་གི་ལམ་སྟོལ་ཡོད་པ། གང་དུ་ཆོས་ཀྱི་མིང་ཐོག་
 ལུ་མོ་སྤྲད་འཆོང་མར་གྱུར་པ། གང་དུ་ཆོས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ར་ལུག་བསད་པ་བཅས་བྱུང་བའི་ལུང་པ་དེ་རྒྱ་
 གར་རང་རེད། དེ་ཆོ་ཡང་ཁྱེད་རང་གིས་འགྲེལ་བཟོད་གནང་བའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེའི་མཆན་
 མ་ཞིག་ལ་ཆ་འཛིག་བྱེད་དམ།

ལན། བྱེད་རང་ནོར་མི་འདུག བྱེད་རང་གིས་གསུངས་པའི་སྒྲིན་ནམས་ནི། དངོས་འབྲེལ་སྒྲིན་རང་ཡིན་ནོ། དེ་ཀྱན་གནའ་བོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཟེར་མཁན་སུའང་མེད། སྒྲིན་དེ་ཀྱན་ནི་གནའ་བོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་བཞིན་དུ་ད་དུང་གནས་ཤིང་། དེ་མེད་པ་བཟོ་ཆེད་འབད་ཚེ་ལ་སྤྱ་མཐུད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པ་རེད། ང་དང་ལ་སྒོ་ངར་གསར་པ་བྱུང་བ་དེ་སྒྲིན་དེ་ཀྱན་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ།

ངས་བྱེད་རང་ལ་དེང་རབས་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་ཉགས་མཚན་བཤད་པ་དེ་དག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཁོང་རང་གིས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ངས་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་གྱི་འབྲེལ་བཟྃ་དབྱས་པ་དེ་ནི་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་བཤད་ཡོད།

ལུང་པ་གང་དུ་ཡིན་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གང་གི་འོག་དུའང་ད་བར་མི་ཆང་མ་ཡང་དག་པར་རྒྱུ་གས་པ་ཞིག་གི་ཐོག་སླེབས་ཐུབ་པ་བྱུང་མེད། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ནི་བཟང་སྤྱོད་སྤྱ་བཟན་བཟོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ་བ་དང་། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ནི་ངན་སྤྱོད་བཟན་དུ་གཏོང་རྒྱའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ། དེ་བཞིན་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་ནི་འཛིག་ཉེན་གྱི་བྱེད་པ་ཐོ་མེད་པར་སྤྱ་ཞིང་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་འཛིག་ཉེན་བྱེད་པ་ཐོ་ཁས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཀྱན་མཐུན་ནས་ཡིད་ཆེས་གནང་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་གར་ལེགས་སུ་འདོད་མཁན་ཀྱན་གྱིས་ངེ་ལྟར་བྱས་པ་མ་ལ་འབྱར་བ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་འཐམས་ཏེ་གནས་དགོས།



ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་གོ་དཀའ་བ་ཀྱན་གྱི་དོན།



སྤྱི་ཆོགས་གྱི་དབལ་ཡོན།	=	Civilization
ཅུད་བཅོས།	=	དོན་མེད་འཕྲོ་བརྒྱུ་ཏུ་འགྱུར་བ།
འགལ་ཁྲ།	=	མི་མཐུན་སྤྱོད་གས། མེད་འགལ་ཁྲ་ཅུ་ལྟ་བུ།
པལ་ཆེད།	=	མང་ཆེ་བ།
དན་རྟགས།	=	ཁུངས་སྐྱེལ་སྤྱོད་པའི་རྟགས་མཆན་གསལ་པོ།
གཉིད་ཁུགས་པ།	=	གཉིད་འོངས་པ།
དེ་མཆུངས།	=	དེ་དང་འབྲ་བ།
གནའ་བོའི་མི།	=	སྔོན་དུས་གྱི་མི།
བེད་སྤྱོད།	=	བཀོལ་བ།
ཐུང་མདའ།	=	ཐེས་རྩོལ། (Pistol)
ངལ་རྩོལ།	=	འབད་རྩོལ།
དགུས་མ།	=	པལ་པ།
མེ་འཁོར།	=	རེལ། (Rail)
འཐབ་གཙུ།	=	བ་ཅན། (Button)
ལྷགས་ཡོང་།	=	སྤྱོད་པ་ཡོང་།
སྤྱོད་འཁོར།	=	མོ་ཅན།
མེ་སྤྱོད་གས།	=	རྩོལ།

ཞན་པ།	=	སྤྱ་བ། ཐ་ཆད།
བག་ལེབ།	=	ཏ་གི།
སྒྲིམ་རྩམ།	=	སྒྲིམ་ཆང་སོགས། (Drugs)
རྟོད་ལུང་།	=	མཛོ་ལྷ་བྱའི་སྤྱ་ལོ་བརྟན་སའི་ལུང་བ།
ཉི་ཉང་།	=	རྒྱ་པན། (Japan)
བདེ་ལག།	=	མེ་ཞེ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།



- 1) ལུ་བ་ཕྱོགས་པས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གང་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིད།
- 2) སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དངོས་མ་གང་ཡིན།
- 3) ལུ་རོབ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དེ་ཆོས་ཡིན་ནམ་མིན།
- 4) ལུ་རོབ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་དཔེ་གསུམ་གྱིས།
- 5) དབྱེན་རི་སུ་ལ་ཟེར་རམ།
- 6) རྒྱ་གར་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གང་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ་བ་ཡིན།
- 7) ལུ་བ་ཕྱོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་གང་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ་བ་ཡིན།
- 8) རྒྱ་གར་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་འཐམས་ཏེ་གནས་དགོས།
- 9) འཛིག་རྟེན་གྱིད་པ་པོ་ཡོད་པར་སྤྱི་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཅན་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
- 10) རྒྱ་གར་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་རང་གི་ཆང་གཞིའི་ཐོག་བརྟན་པོར་རི་ལྷོང་གནས་ཡོད།
- 11) བདེ་བ་དང་སྤྱལ་བསྐྱེད་གསུགས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ངམ། སེམས་ལ་བརྟེན་འབྱུང་རྒྱ་མཚན་བཅས་གྱིས།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་དག་གི་དོན་གང་ཡིན་རང་གི་འབྲི་དེབ་ནང་དུ་བེས།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གང་ཞིག་རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་པ་དེར་སྤྲུལ་སྤྱོད་པའི་ཐུབ་སྟེ། ས་བོན་གང་ཞིག་དེད་ཅག་གི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་བཏབ་པ་དེ་དང་མཉམ་ཐུབ་མཁན་མེད། རོམ་ནི་དུལ་དུ་བརྒྱགས་ཟིན། གི་རིས་ནི་མིང་ཅམ་དུ་ལུས། རྒྱལ་པོའི་སྟོབས་ལྷགས་ཐོར་ཟིན། ཉི་ཉོང་ནི་བྱུང་ཕྱོགས་ཅན་དུ་གྱུར། རྒྱ་ནག་སྐོར་ལ་ད་ལྟ་བཤད་མི་ཐུབ། རོན་ཀྱང་གནས་སྐངས་སྐྱོ་པོ་རྗེ་ཅམ་ཡོད་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་རྒྱ་གར་ནི་ད་ལྟ་འདྲ་རང་གི་མང་གཞིའི་ཐོག་བརྟན་པོར་གནས་ཡོད།



ཨ་ཞང་གི་ཡི་གེ་ཆ་བོ་ལ།

དོ་སྟོན། ཡ་སྐབས་ཇེ་སྐས་རིན་པོ་ཆེ་སྐས་སྐལ་སྟོབས་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་ཨ་ཞང་དང་ཡ་སྐབས་ཇེ་ཚུལ་
ཁྲིམས་ཉི་མ་ཆ་བོ་ཡིན། དེས་ན་ཕྱག་བྲིས་འདི་དེ་དུས་ཡ་སྐབས་ཇེ་སྐས་རིན་པོ་ཆེ་ཡིས་ཡ་སྐབས་ཇེ་
ཚུལ་ཁྲིམས་ཉི་མ་ལ་ཕྱལ། དེ་དུས་ཨ་ཞང་བངས་དཀར་ལ་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་། ཆ་བོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉི་མ་
རི་རྩོད་རང་དུ་བཞུགས་ཡོད་པར་མངོན། དེ་དུས་དང་སང་ནང་བཞིན་ཡི་གེ་པར་གཏོང་ཚུར་ལེན་བྱེད་པ་
ལས་སྤྱོད་མེད་པ་ཡིན། དེས་ན་ཁོང་གི་ཕྱག་བྲིས་བོད་ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༣༠ ལ་པན་རིལ་ནས་བསྐྱར་ཡོད་
པ་དེ། བོད་ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༥ ལ་མ་གཏོགས་ཆ་བོའི་ཕྱག་དུ་མ་འབྱོར། ཕྱག་བྲིས་དེ་ཕྱག་དུ་འབྱོར་བ་ལ་
ལྷ་བ་གཉིས་དང་བྱེད་འགོར་རོ། །ཕྱག་བྲིས་འདི་ཉན་ཉན་བྱེད་ནས་སྟོག་ན་ཆེས་དང་འཛིག་ཉན་གྱི་
གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཐུབ་པོ། །

དགོས་པ། འདི་འབྲེལ་ལྷགས་ཚུལ་འཛིན་གྱི་སྟོབས་ཆེན་ནང་དུ་བཞག་དགོས་དོན་ནི། དེ་དུས་ཀྱི་ཡུལ་
ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་མི་ཀུན་ལ་ཤེས་ཡོན་ཅི་ཅམ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཕྱིར་ཡིན། བྱིད་རང་གི་ཉན་ཉན་ཤེས་
པར་བྱས་ནས་སྟོགས་དང་རང་ལ་པན་ཐོགས་མང་པོ་ཐོགས་ཐུབ་པ་ཡིན།

སྟོབས་ཆེན།

༥ ཟབ་ཡངས་མཁྱེན་པའི་རྒྱ་མཚོ་སྤྱོད་གི་ཁོར་བུ་ཆ་བོ་རྒྱལ་སྐས་མཆོག་གི་བྱང་དུ།

ཁུ་བ། དེང་སྐབས་སྐྱེད་ཀྱི་ལ་དྲངས་

ཤིང་ཆོས་ལྡན་གྱི་མཛད་པ་ཡར་རྒྱས་སུ་བཞུགས་པ་བཀའ་བྲིན་ཆེ། འདིར་གནས་བདག་ཀྱང་སྤྱོད་པའི་
བྱིན་རྒྱལ་གྱི་མཐུས་གནས་སྐབས་བདེ་ཡང་འཛིག་ཉན་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བའི་སྲིན་པོ་ལྷ་ལས་སྐྱེ་
བའི་སྲིན་པོས་ཟེན། དེ་ནས་ན་བ་དང་ཀ་བ་དང་གྱུད་པ་དང་འཆི་བའི་སྲིན་པོ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཟེན་ནས་
ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་འཆི་བར་ཤེས་ཀྱང་། འཆི་བ་སྤྱོད་ནས་མ་བློན་པར་འདི་སྤྱང་ལྟོ་གོས་ཕྱིར་དུ་གཡེང་བཞིན་
གནས།

མཆོམས་ལྟ།

དེ་ནས་སྐྱེ་ཉིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཆ་གནང་བ་ལྟ་བུ་ཆོས་ལུ་ལ་པན་འདྲི་ལ་ནས་བྲིས་པ་ལྟ་བུ་ཆོས་
 ༡༥ལ་ལག་ཏུ་སྟོང་། རབ་བྱུང་མཛད་པ་དང་འཁོར་བའི་སྤང་ཚུལ་གྱིས་ཐུགས་མི་བདེ་བ་ཡོད་ཚུལ་མཐོང་
 བས་དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བ་རན་པར་གྱུར། རི་རྩོད་བརྒྱད་རང་འདུམ་ནས་ཁྱུ་ཡིག་གཅིག་ཕུལ་པའང་ཁྱོད་
 མིན་ཅི་ཆ། གང་ལྟར་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲུལ་པ་བཞེས་ཆར་པས་ཁྱུ་རྒྱ་མ་མཆོས། ཁས་སྤངས་པའི་དམ་སྒྲུལ་
 ཚུལ་བཞིན་སྤང་བ་ནི་རང་དབང་གིས་སྒྲུལ་པ་སྤངས་ཟིན་པ་དང་། བརྟན་མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་
 པའི་མཁན་སྟོབ་ཀྱི་སྤྱན་སྤར་དགག་སྤྱབ་གནང་གསུམ་ལེགས་པར་མཐུན་པ་ལས་བདག་ལྟ་ཆོས་ཀྱིས་
 བེད་པ་ལ་ཁྱུ་རྒྱ་མེད། འོན་ཀྱང་ཉི་དུའི་སེམས་ཀྱིས་ཅུང་ཟད་དགོ་བསྐྱུལ་རེ་ནི་ཁྱུ་བར་སྐྱོན་ཅི། དེ་ཡང་
 ཉིད་དཀའ་དོན་ཆེ་མི་ཉག་པ་སོགས་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་མ་ཤེས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། རི་རྩོད་པའི་སྒྲུལ་
 ཆོས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་མི་བསམ་པར་གྲོང་ཆོག་རྩ་རྒྱུད། གྲོ་བ་ཆེལ་དང་ཆེག་སྐམ་ལ་ཞེན་པ་ནི་འབྱུ་མི་
 དགོས་པར་ཕུབ་མར་ཞེན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱིང་པའི་དོན་ནི་ལམ་རིམ་ལས་ལྷག་པ་ཅི། དོན་དེ་ལ་དགོངས་
 བས་ཡོངས་འདྲིན་རིན་པོ་ཆེས་ “དུས་གསུམ་ རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་བཤོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་པོ་ཆེ་ཆོས་ཀྱི་
 ཕུང་པོ་བརྒྱད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་གི་བཞེད་བྱ་དོན་ཐམས་ཅད་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པས་
 ཞེས་”བསྐྱགས་བཞེད་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། བདག་གི་སྤྱབས་གཅིག་དོ་རྩེའི་མཆན་ཅན་གྱིས་སྐལ་ཆད་བདག་
 ལའང་ཐུགས་བརྩེ་བས་ལམ་རིམ་བདེ་ལམ་སྟོད་པ། སྤྱིར་བསྐྱབ་པར་འདྲིན་བཅུག་ནས་བྱང་ཚུབ་སྤྱར་
 ལམ་ནས་ཁ་བསྐྱངས་ཏེ། ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་སོགས་པ་ཡིས་བྱ་ལ་བརྩེ་བ་ལྟར་ནན་ཏན་གྱིས་སྒྲོས་ཏེ་
 གསུངས་ཀྱང་ལས་སྐལ་ཟད་པས། ཆེ་མཁུག་ནི་སྤྱི་མའི་བཀའ་བསྐྱུར་ཏེ། གྲོང་གིས་ཟིན་ཏེ་ཆུང་མ་བྱ་
 ཡིས་མཐའ་བསྐྱོར་བའང་ལས་སུ་སེམས།

ད་ཆ་པོ་རང་གིས་སྟོད་སྤངས་ཏེ། རབ་བྱུང་བྱེད་ཕྱིར་གྱིས་དང་བསྐྱེད་མེད་པར་སྟོག་པ་ཐོས་བསམ་དང་།
 སྟོང་བ་བསམ་གཏན་གྱི་བྱ་བ་ལས་གཞན་མེད། དེ་ཡང་བཤེས་གཉེན་ལ་རག་ལས་པས། རང་སྤང་མ་
 དག་པས་མཐོ་དམའ་གང་དུ་ལྟ་ནའང་རང་གི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་སེལ་བའི་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་བདུད་ཅིའི་
 རྒྱ་མིག་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀོན་རུང་། ད་དུང་ཡང་སྐལ་མཉམ་སྤྱོད་སྤྱབས་རྩེ་གནས་བརྟན་རིན་པོ་ཆེ་དང་།
 སྤྱི་རིན་པོ་ཆེ་ལྡན་རྒྱས་ཀྱིས་དགྲེས་བཞིན་རྩེས་སུ་བཟུང་བའི་དགོ་རྒྱན་རྒྱལ་མཆན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་

ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་ལས་བརྩམས་པའི་བཀའ་འདི་རེ་ཡང་མཛོད། ན་མཐོ་བས་ཐུགས་འགྱུར་ཆེ། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་མ་གཏུགས་པའི་ཆོས་ཀྱིས་པན་དཀའ་བ་ནི་དམ་པ་གོང་མ་ཡིས་ཅེ་-

རིག་པ་སྒྲིགས་བཅ་ལས་བསྐྱབས་ཤིང་། །

ལྷ་མའི་ཐད་ནས་མ་བསྐྱབས་པ། །

འཕྱོན་མའི་བྱད་མེད་སྒྲུམ་མ་བཞིན། །

ཆོགས་གྱི་ནང་ནས་མི་མཛེས་སོ། །

གསུངས་པ་ལྟར་ལེགས་པར་དོགས་དཔྱོད་ཞུ་བར་མཛོད།

ལྷ་མ་ཡང་སུ་བྱང་མི་བསྟེན་པ་ནི། །

ལྷ་མ་ཐ་དད་སྒྲ་ཆོགས་མི་འཆོལ་ཞིང་། །

མཆན་ཉིད་ལྡན་པ་གཅིག་ལ་ལེགས་པར་བསྟེན། །

དེ་ཡི་དམ་ཆོག་སྟོག་ལས་གཅེས་པར་བྱེད། །

ནམ་ཐར་ཐམས་ཅད་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་སློབས། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

སྟོ་བྲག་བྱུང་ཆེན་ལ་གསང་བདག་གིས་ཅེ་-

ལས་ཀྱི་རྩོམ་ཅེ་- ཁ་ཡི་ཆོས་ཀྱིས་འཁོར་མི་རྒྱ། །

གཤོག་མེད་བྱ་ཡིས་འཕྱར་མི་རུས། །

སྒྲིག་སྒྱུའི་ཚུ་ཡིས་སྒྲོམ་མི་སེལ། །

རྒྱ་མཆོར་སྒྲོམ་རིར་འཆི་མི་འཆོལ། །གསུངས།

ཡང་ལས་ཀྱི་རྩོམ་ཅེ་- ལྷ་མ་ལ་མོས་གྲས་མ་ཐོབ་པར་ཡི་དམ་སྒྱུའི་ཞལ་མཐོང་ཟེར་བ་དང་། ཉམས་ཉོགས་བཟང་པོ་སྟེ་ཟེར་བ་རྩན་ཡིན། འཆི་བ་སྦྱང་ནས་མ་བྱུང་པར་འཛིག་ཉོན་སྒྲོས་བཏང་ཟེར་བ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པར་སྒྲིག་པ་མ་བྱས་ཟེར་བ་དང་། བན་སེམས་རྩལ་ཙམ་མེད་པར་བྱམས་སྦྱང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྟེས་ཟེར་བ་དང་། ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་དུ་མ་ཉོགས་པར་སྦྱང་ཉིད་ཉོགས་ཟེར་བ་རྩན་ཡིན། ཆོས་གཤམ་མ་ཞིག་བྱེད་ན་གཞི་དད་པ་གལ་ཆེ། དད་པ་སྟེ་བའི་རྒྱ་ཡང་ལྷ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་བསྟེན་ནས་དད་པ་སྟེ། འཆི་བ་མི་ཉག་པ་བྱུང་བ། མཆོད་གྲོགས་དད་པ་ཅན་དང་འགྲོགས་

པ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བྱུང་ན། དད་པ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པར་གསུངས།
 དང་པོ་སྐྱེར་བའི་རིམ་པ་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་ནས་དངོས་གཞི་ཉམས་སྲུ་ལེན་པའང་སྐྱེར་བའི་ཆོས་
 ཟུག་ནས་བཟུང་རིམ་པ་མ་ཞོར་བར་གང་ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་དེ་ཡང་མཐུན་བཞིར་བཅད་པ་སོགས་མན་
 ངག་ལ་བརྟེན་པ་ཞུ་མ་དགོས། ཞིབ་ཏུ་དབྱད་ན་སངས་རྒྱས་ཞེས་པའང་ཕྱི་ནས་བཅའ་མི་དགོས་པར་
 གསེར་ལ་གཡའ་ལྟར་དག་མ་དག་པ་དང་། རིག་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡང་མ་རིག་པ་ཉིད་ལས་གཞན་དུ་
 མ་ཤེས་པས་འདི་དག་རང་ལ་ཉམས་ལེན་མེད་ཀྱང་གོ་བ་ཙམ་ཡིན་པས་བྱི་བ་བྱི་ལན་གྱིས། འདིར་ཡང་
 གདམས་པའི་སྐྱེས་རེ་བསྐྱར་གནང་མཛོད།
 སྟོན་དུ་ཅ་དར་བརྒྱད་སྟེན་ཙམ་མཇུག་འདོད་ཀྱང་བསམ་སྟོན་ཞིབ་ཆ་བཏང་ན། བུམ་སྟོང་གཅིག་ནས་
 གཅིག་འདོལ་རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་དང་། ལག་ལེན་གྱི་གདེངས་མེད་པས་ཐུགས་པན་མི་བསོས་སྟམ་
 ནས་མཇུག་རྒྱ་རེ་བ་མ་མཆིས་ཤིང་། དུས་རྒྱུན་ཐུག་ལེན་ཉམས་ལེན་ཅི་བྱས་མཛོད་པར་ཞུ་བསྐྱུལ་དང་།
 རྒྱབ་རྟེན་ལུང་ཡང་རྒྱལ་སྤྱོད་འཛིན་པོ་ཆེས་ཅེ་-

མི་ཆེ་སྟོན་ཁའི་ཉི་མུང་བཞིན་དུ་ཡོང། །
 འཆི་བདག་དེ་ནི་རྒྱབ་རི་བཞིན་དུ་གཏུགས། །
 ཡོང་ངེས་གཅིག་ཕུ་ངེས་པར་འཆི་བ་ཡིན། །
 པན་ངེས་གཅིག་ཕུ་དམ་པའི་ཆོས་ལས་མེད། །

དོན་མེད་སྐྱེང་མོས་དགེ་སྐྱེར་གཡེང་མ་བྱེད། །
 སྟོལ་སྐྱེས་སྐྱེས་ན་ལོང་མེད་སྟོལ་སྐྱེས་སྐྱེས། །
 ལེ་ལོ་མ་བྱེད་སྐྱེར་དུ་བཙོན་འགྲུས་ཚོམས། །
 དམ་པ་ཆོས་དང་ཆེ་འདིའི་མདུན་མ་གཉིས། །

མཉམ་དུ་སྐྱུབ་པ་སྲུ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །
 བསྐྱུབ་པར་འདོད་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་གྱིས། །
 རང་ཉིད་བསྐྱུབ་ཉིད་དུ་ཐེ་ཆོམ་མེད། །
 སྤང་ཀྱང་སྐྱེ་རྒྱུ་དེ་ལས་མ་མཆིས་པས། །

སོ་སའི་གནས་སྤྱུ་ལུས་ངག་དག་ལ་སྤྱོད། །

ཞེས་པའི་གསུང་རྣམས་སྤྱེས་སྤྱུ་ལ་ཞིང་ཆ་པོ་རང་ཐུགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་ཆོས་ལ་ཞུགས་པ་ནི།
གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ངོ་མཆར་ཆེ། མ་བསྐྱབས་པའི་མཁས་པ་དང་། མ་བསྐྱོམས་པའི་སྐྱབ་པ་མི་འོང་
བས། གླ་མའི་བྱང་དུ་སྤྱོད་གས་ཞུ་བ་རང་ཁག་ཆེ། ཞང་པོ་བདག་ཀྱང་རིམ་གྱིས་མཇུག་འདོད་དང་མཇུག་
བའི་སྤོན་ལམ་ཞུ།

འགྲོམ་རྗེས་པོ་ཏེ་བར་ཅེ་-

བོད་ལུ་ཐུང་ཙམ་ན་ཁྱེད་གྱིས་བསྟེན་པ་ངས་མ་མཐོང་། བཤེས་གཉེན་མདོ་
སྤེ་ལ་གྱིས། གསུངས་པ་ལྟར་བཤེས་གཉེན་གྱི་མན་ངག་དང་། དམ་པའི་ཆོས་ལ་ཉིན་མཆན་གཟེགས་
རྟོགས་མཛོད། གཞན་ཞུ་རྒྱ་མང་ཡང་འབྲི་མ་ལམ། ང་རང་ཡང་དུས་རྒྱུན་གསུང་རབ་རེ་སྟོག་གི་ཡོད་
ཀྱང་བསགས་སྤྱང་བྱེད་མ་ཉུས་པ་དང་ཉམས་གི། དཀོར་སྤྱོད་གྱིས་སྤགས་པས། ཉམས་རྟོགས་སྤྱོད་རྒྱ་
པར་བཞག་སེམས་རྒྱུད་ཅུང་ཟད་བཟང་བ་ཡང་མི་འདུག་པས། འཆི་དུས་ཅིར་འཁྱར་སྐྱམ་འཛིགས་སྤྱང་
ཚུབ་བེ་ལ་ལུས་ཀྱི་འདུག་པས་བདེ་བའི་སྐབས་མི་འདུག་སྤྱད་ནས་སྤྱོད་འཆོར་འགྲོད་ཟབ་གང་ཆེད་ཐོག་
ནས་རྟོད་དཀའ་ལྷུང་དུ་འཛིག་པའི་ཚུལ་ལ་ཐུགས་བསམ་ཡོང་བྱིང་ལ་ཇེ་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་ཅེ་-

གང་བསམས་མཁོ་དགྲ་ཆར་བཞིན་འབེབས་བྱེད་པའི། །

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ལྷག་པའི། །

དལ་བའི་རྟེན་བཟང་ལྷན་ཅིག་ཐོབ་དུས་འདིར། །

ཕྱི་མའི་དོན་ཆེན་སྐྱབ་ལ་བཙོན་པར་རིགས། །

དབྱར་དུས་སྤང་རིའི་ངོས་ལ་དབང་པོའི་གཞུ། །

མཆར་མཆར་འདྲ་ཡང་ཡུད་ཙམ་ཞིག་ན་ཡལ། །

ལང་ཆོད་དཔལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བས་ན། །

ལ་ཁུར་སྤྱོད་པོ་ལོངས་ཤིག་ཤེས་ལྷན་དག། །

ཚུ་རྒྱབས་འཁྱགས་པའི་ལྷ་བ་བཅེགས་པ་ན། །

བརྟན་བརྟན་འདྲ་ཡང་རིག་ན་སྤྱོད་པོ་མེད། །

སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་ཡུང་དེ་འདྲ་བས། །
མི་ཟད་སྲིན་པའི་གཏེར་དུ་སྤྲས་ན་ལེགས། །

མི་ལམ་འབྲུལ་པའི་ཡུལ་དུ་དག་དང་གཉེན། །
སྤྲ་ཚོགས་སྤང་ཡང་མི་བདེན་བརྟན་པ་བཞིན། །
སྒོག་གི་ཐོ་གར་ལྟར་དུ་སྤྲད་ཅིག་གིས། །
འགྱུར་བའི་དག་གཉེན་འདི་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད། །

འཁོར་བའི་བྱ་བྱེད་སྟོན་ཀའི་སྲིན་བཞིན་དུ།
ཡུད་ཅམ་ཡུད་ཅམ་རེ་ལ་འགྱུར་བས་ན། །
སྒོ་གཏད་ཡིད་བརྟན་རུང་བ་ཅང་མ་མཆིས། །
ནམ་ཡང་བསྐྱེད་དམ་ཆོས་ཁོ་ན་ལགས། །

སྲིད་འདིར་ངལ་བའི་མེད་པར་འབྲུམས་འབྲུམས་ཀྱང་། །
སངས་རྒྱས་མཆན་ཅམ་ཐོས་བཤང་རྟེན་པར་དཀའ། །
དེ་ཕྱིར་ཐུབ་པའི་བསྟན་དང་མཇུག་དུས་འདིར། །
རང་གི་བགོ་སྐྱེལ་མ་རྗེད་ཉམས་ལེན་མཛོད། །

ཅེས་གསུངས་པ་རྣམས་ཐུགས་ལ་ངེས་ནས་མི་དགོ་བའི་བཤེས་དང་སྤྲིག་གོགས་ཀྱི་དབང་དུ་མི་གཏོང་
བ་གཤམ་ཆེ་སྟེ། ལྷ་པོ་འདས་ཆེན་ལས། “མི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་སྤྲིག་གོགས་འཛིགས་པ་ལྟར་
སྤང་ཆེན་མོས་པ་ལ་མ་ཡིན་ནོ། །འདི་ལྟས་ཅམ་འཛིག་པར་བྱེད་ཀྱི་སྤྲ་མས་ནི། དགོ་བ་དང་སེམས་རྣམ་
པར་དག་པ་གཉིས་ཀ་ཉམས་པར་བྱེད་དོ། །” གསུངས་པ་ལྟར་གཅིག་ཕྱར་མི་བཞུགས་པར་དབེན་པའི་
གནས་སུ་འདྲུག་གཡོག་ལྟ་སྟོང་མཐུན་པ་ཞིག་ངེས་པར་བཞག་འཆལ། ཐོས་རིན་པོ་ཆེས་པོ་ཉི་
བཅུ་- ངས་ཁྱེད་ཀྱི་བརྟན་པ་སྤྲ་ཡང་མ་མཛོད། །ད་པན་ཆད་གསུམ་ཡན་ཆད་ལྔ་དམན་ཆད་དཔུང་
གདང་ཆོས། བཤེས་གཉེན་མདོ་སྤེལ་གྱིས། སེམས་བཟང་པོ་གྱིས། ཁྱད་པར་ཅན་དང་ཐུང་དེ་འོང་
གསུངས་པ་ལྟར་ལས་དང་པོ་བ་དང་། སྤྲ་ན་གཞོན་པ་གཅིག་ཕྱར་བཞུགས་པ་ལའང་ཕྱི་ནང་གི་བགོགས་
རྒྱུན་མང་བས། བདག་གི་ཁྱེད་པོ་འདི་རྣམས་ཞང་པོའི་གཏམ་དུ་མ་དགོངས་པར་ཆོས་མཐུན་ཀྱི་བསྐྱེད་

བྱར་དགོངས། ཆོས་དང་མི་མཐུན་པ་མེད། ཞིབ་དབྱེད་མཛོད། གང་ཟག་བྱེད་པར་ཅན་རེ་གཉིས་མ་
གཏོགས་ཆོས་མཐུན་གང་ཟག་སྤྱི་ལོ་ཞིག་གིས་ཆ་བོར་པན་གཏམ་ཅི་འདྲ་ཞུ་མཁན་འདུག་གམ། འདི་
ཕྱོགས་ལ་གསུང་བར་ཞུ། ང་རང་ད་དུས་ཆོས་སྐལ་མེད་པ་འདྲ་ ཞིག་ཡིན་ཀྱང་གཞིན་དུས་སྤྱི་མ་གྲོགས་
མཆེད་བཟང་པོ་དང་འགྲོགས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་ས། དུང་ལ་རྩལ་མ་གོས་པ་འདི་ཡང་འཕྲལ་སྐྱེན་གྱིས་སྤྲུགས་
ཀྱང་ཕྱགས་ལམ་སྟོན་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་གོ་བ་མ་ལོག་པ་འདི་ཡང་དེང་དུས་པར་ལ་ལྟ་ནང་
འདྲའང་འཆོངས་སྐྱུ་པའི་རང་མཐོང་ཅན་ཨ་ཞང་གིས་ལྟ་ཕྱག་གངས་མེད་བཅས། ཆ་བོ་དགྲེས་པའི་
མཆོད་པར། རང་སེམས་དཀར་བའི་བྱི་རྟགས་དང་དཀར་བི་མེད་བཅས། ཤིན་ཏུ་དྲན་པས་མིག་ཆུ་དང་
བཅས་སྟོད་གནས་བྱི་མེད་ནས་སྒྲ་ ༡༢ ཆོས་༡༤ ཉིན་ཕུལ།



ནང་གསལ་བྱི་བ། ༡༡-༩-༡



-  ༡༡ ཨ་ཞང་གི་ཡི་གེ་ཆ་བོ་ལ་ཞེས་པའི་ཨ་ཞང་དེ་སྤྱི་ཡིན་ནམ།
-  ༡༢ ཨ་ཞང་གི་ཡི་གེ་སྤྱི་ལ་བསྐྱར་རམ།

ཁྱེད་ཀྱི་མཁྱེན་ནམ།

ཁྱོད་ཆོག་རྩ་རྩུང་། ཁྱོད་ཆེས་དང་། ཆོག་སྐམ་ལ་ཞེན་པ་ནི། འབྲུ་མི་དགོས་པར་ཕྱབ་མར་ཞེན་པ་ལྟ་བུ་
ཡིན།

ཁ་ཡི་ཆོས་ཀྱིས་ཆང་མི་རྒྱ།
གཞོག་མེད་བྱ་ཡིས་འཕྱར་མི་རུས།

སྤྲིག་སྤྲིའི་ཚུ་ཡིས་སྒྲོམ་མི་སེལ། །

ཟྱ་མཆོར་སྒྲོམ་རིར་འཆི་མིའི་འཆ་ལ།།

མི་ཆེ་སྟོན་ཁའི་ཉི་མུང་བཞིན་དུ་ཡོལ། །

འཆི་བདག་དེ་ནི་བྱ་བ་རི་བཞིན་དུ་གཏུགས།།

ཡོང་ངེས་གཅིག་ཕུ་ངེས་བར་འཆི་བ་ཡིན།།

མན་ངེས་གཅིག་ཕུ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་མེད།།

ནང་གསལ་དྲིས་ལན། ༡༡-༩-༡



༡) ཨ་ཞང་ནི་སྤྲུབས་ཇི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉི་མའི་ཨ་ཞང་སྤྲུབས་ཇི་སྤྲུལ་སྤྱོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཆོས་འཕེལ་ཡིན་ནོ། །



༢) ཨ་ཞང་སྤྲུལ་སྤྱོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་ཆ་བོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉི་མ་ལ་བསྐྱར་རོ། །

བྱེད་སྒྲོ།

རང་གི་ས་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས། ཡང་ན། རང་གི་ཨ་མ་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས། དེའི་ནང་དུ་སྟོབ་གྲུའི་སྒྲོར་ཤོད། སྤྲུབས་ཇི་སྤྲུལ་སྤྱོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་ཆ་བོ་ལ་བསྐྱར་བྱ་གང་དང་གང་བཏང་འདུག་དེ་ཀྱན་བྲིས།

ཁག་དང་པོ།

ཆོག་དོན་མཆན་འགྲེལ།

ཨ་ཞང་། = སྤྲུལ་སྤྱོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཆོས་འཕེལ།

ཆ་བོ། = ཟངས་དཀར་ཟངས་ལའི་མཁར་དུ་སྤྲུལ་སྤྱོད་སྤྲུབས་ཇི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉི་མ།

སྒྲིང་གི་འོར་བུ།	==	ཤེན་ཏུ་གཅེས་པ།
འབྲུག་ཅམ།		ཕྱི་ཅིག་ཡུང་ཅམ་ཞིག།
འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བའི་སྤྱི་པོ།	==	སྤྱི་ཤ་ན་འཆི་སོགས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱལ།
རབ་བྱུང་མཛད་པ།	==	གྲུ་པ་མཛད་པ།
དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ།	==	སྒྲུང་འདས་སྤྱི་ཕུ་སོ་སྤྱུག་ཅན་གྱི་སྒྲོམ་པ།
ལྷ་བྱུབ་མཁན་པོ།	==	ལྷ་བ་དང་བྱུབ་མཐའི་སྐྱོར་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་མཁས་པ།
དམ་སྒྲོམ།	==	དམ་ཆེག་དང་སྒྲོམ་པ། སྤྱུགས་ཀྱི་སྤྱུགས་སྒྲུ་མས་ཁ་ཆད་མཛད་ བཅུག་པ་ལ་དམ་ཆེག་དང་དགེ་སྦྱོང་དང་དགེ་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་ བསྐྱུང་བྱ་ལ་སྒྲོམ་པ་ཟེད།
སྤྱན་སྒྲུ།	==	མདུན་བྱ།
ཆོས་ཀྱིས་བྱེད་པ།	==	ཆོས་ཤེས་ཀྱང་རི་བཞིན་ལག་ལེན་བྱེད་མི་སྤྱུབ་པ་བྱེད་བྱེད་གྱུར་ཡོད་ པ་ལ་ཟེད།
ཉེ་བྱ།	==	གཉེན་བྱང་།
འབྲུ།	==	ནས།
སྐལ་ཆད།	==	བསོད་ནམས་དམན་པ། བསོད་བདེ་མེད་མཁན།
སྐར་ཆོས།	==	སྐར་གྱི་སོ་སོའི་ཆོས།
ཁོང་བྱིས།	==	བྱིས་པའི་ཁང་པ།
འཕྱོན་མ།	==	སྤྱད་འཆོང་མ།
གཤམ་མ།	==	ནམ་དག།
མཁོ་དགུ།	==	དགོས་ཆད།
འཆོངས།	==	ཆོམས་པ། དགའ་བ།
སྒྲོད་གནས་བྱི་མེད།	==	དཔེན་པའི་གནས་རི་རྫོང་།

ཁག་གཉིས་པ།

སྟོབ་ཚན་བསྐྱུགས་ཏེ་གཤམ་གསལ་ངེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡) འདིར་གནས་བདག་ཀྱང་ཞེས་པའི་བདག་དེ་སྟུ་ཡིན་ནམ།
- ༢) རང་འདུམ་གང་ན་ཡོད་དམ།
- ༣) འབྲུ་མི་དགོས་པར་བྱུབ་མར་ཞེན་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤) དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་མ་བསྟེན་པར་ཆོས་ཀྱིས་པན་དཀའ་བ་ངེ་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༥) ལྟོ་བྲག་བྲུབ་ཆེན་ལ་གསང་བདག་གིས་གང་གསུངས་སམ།
- ༦) ཆོས་གཤམ་མ་བྱེད་པ་ལ་གཞི་གང་གལ་ཆེའམ།
- ༧) སྲིད་པའི་བྱུན་ཆོགས་གང་དང་འབྲ་བ་ཡིན་ནམ།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ཀྱན་སྟོངས།

རིག་པ་སྐྱེགས་བམ་ལས་.....ཤིང་། །
མ་བསྐྱབས་པ། །
 འཕྱོན་མའི་.....སྐྱུ་མ་བཞིན། །
 ཆོགས་ཀྱི་.....མི་མངོས་སོ། །
 མི་ཆེ་སྟོན་ཁའི་ཉི་མུང་.....། །
བཞིན་དུ་གཏུགས། །
 ཡོང་ངེས་གཅིག་དུ་.....ཡིན། །
གཅིག་བྱ་.....ལས་མེད། །

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་ནང་ནས་བྱེད་སྒྲུ་དང་འབྲེལ་སྒྲའི་ཐད་

ནམས་ལོགས་སུ་བྲིས།

ནམས་སུ་ལེན་ཚུལ་སོགས་པ་ཡིས་བྱ་ལ་བཅེ་བ་ལྟར་ནན་ཏན་གྱིས་བརྒྱུས་ཏེ་གསུངས་ཀྱང་ལས་སྐལ་
ཟད་པས་ཆེ་མཐུག་ནི་སྒྲ་མའི་བཀའ་བསྟུར་ཏེ། ཁྱོད་བྲིས་ཟེན་ཏེ་ཚུང་མ་བྱ་ཡིས་མཐའ་བསྐྱོར་བའང་ལས་
སུ་སེམས། ཆོས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་སེལ་བའི་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ཆུ་མིག་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོན། དགོ་བའི
བཤེས་གཉིན་ལ་མ་གཏུགས་པའི་ཆོས་ཀྱིས་མན་དགའ།

ཁག་ལྔ་པ།

གཤམ་གསལ་ནམས་ལ་འབྲེགས་ཏུགས་དང་ལོར་ཏུགས་ཐོངས།

- ༡) འཆི་བ་སྤྱིང་ནས་མ་བླན་པར་འདི་སྤྱང་ལྟོ་གོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་གཡེང་བཞིན་གནས།
- ༢) མི་ཆེ་སྟོན་ཁའི་ཉི་མུང་བཞིན་དུ་བཏན།
- ༣) བན་ངེས་གཅིག་སུ་དམ་པའི་ཆོས་ལས་མེད།
- ༤) རྩོ་གཏད་ཡིད་བཏན་རུང་བ་མང་དུ་མཆིས།
- ༥) སྤྱོད་གཞོན་པ་གཅིག་ཕྱར་བཞུགས་པ་ལའང་བགོགས་སྤྱོད་མི་བྱུང་།
- ༦) སྤྱིག་གོགས་ཀྱི་དབང་དུ་གཏོང་བ་གཤམ་ཆེ།
- ༧) སྤང་ཆེན་སྤྱོད་པས་ལུས་འཇིག་པར་བྱེད་སྤྱིག་གོགས་ཀྱིས་དགོ་བ་དང་སེམས་ནམ་པར་དག་པ་
གཉིས་ཀ་ནམས་པར་བྱེད།
- ༨) དལ་བའི་རྟེན་བཟང་ལན་ཅིག་ཐོབ་དུས་འདིར་ཆེ་འདིར་དོན་ཆེན་སྤྱོད་ལ་བརྩོན་པར་རིགས།
- ༩) སངས་རྒྱུ་ཀྱི་མཆན་ཅམ་ཐོས་པའང་རྟེན་མི་དགའ།
- ༡༠) སྤང་མ་ཐ་དད་སྤྱོད་ཆོགས་མ་བཅའ་ན་ལོགས།
- ༡༡) བན་སེམས་རྒྱལ་ཅམ་མེད་པར་བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱིས།

ཁག་བྱག་བ།

ག་ཤམ་གསལ་ཆོགས་བཅད་གཅིག་ལ་འགྲེལ་བ་བྲིས།



༡༽ རིག་བ་སླེགས་བམ་ལས་བསྐྱབས་ཤིང་། །

སླ་མའི་ཐད་ན་མ་བསྐྱབས་བ། །

འཕྲོན་མའི་བྱད་མེད་སྐྱམ་མ་བཞིན། །

ཆོགས་ཀྱི་ནང་ན་མི་མཛེས་སོ། །



༢༽ མི་ལམ་འཁྱལ་པའི་ཡུལ་དུ་དག་དང་གཉེན། །

སྐྱ་ཆོགས་སྐྱང་ཡང་མི་བདེན་བརྟན་བ་བཞིན། །

སློག་གི་སློ་གར་ལྟར་དུ་སྐད་ཅིག་གིས། །

འགྱུར་བའི་དག་གཉེན་འདི་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད། །



༣༽ དབྱར་དུས་སྤང་རིའི་ངོས་ལ་དབང་པོའི་གཞུ། །

མཆར་མཆར་འདྲ་ཡང་ཡུད་ཅམ་ཞིག་ན་ཡལ། །

ལང་ཆོའི་དཔལ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བས་ནས། །

ལ་ཁྱར་སྤྱང་པོ་ལོངས་ཤིག་ཤེས་ལྡན་དག། །

ངོ་མཆར་དགའ་བའི་སྒྲོས་གར།

ངོ་སྤྲོད། དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ནི་ཡིག་དཔོན་མཁས་པ་ཞིག་བྱུང་། དང་པོ་ཡི་གེ་ལ་མཁས་པ་ཞིག་མིན། ལོ་ན་ཡར་སོན་ནས་ཉིན་གཅིག་སྒྲེར་ལས་དོན་ཞིག་ལ་སོང་ནས་ལ་གོང་མ་ནས་ས་ཕྱད་ལ་ལོག་དུས། ངལ་གསོས་ནས་ལ་མགོར་གཉིད་ལ་ཞོར། མི་ལམ་ནང་ནམ་མཁའ་ནས་ཡི་གེ་གསུམ་སྟེ། ཨོ་ལྷ་ཨྱུ་དང་། ཞོག་བྱ་སྒྲག་བྱམ་དང་སྒྲུ་བྱ་གསུམ་བབས་ཏེ་ཁོ་རང་གི་སྟོང་ཁར་ཐེམ་པ་མཐོང་། གཉིད་སད་པ་དང་ལུས་སེམས་བདེ་ཞིང་རིག་པ་གསལ་བར་གྱུར་ཡོད་པས་མཁྱོགས་པོར་མི་ཉག་གི་ནང་ལ་ལོག་ དེ་ནས་ བཟུང་ཡིག་གཟུགས་ལེགས་པ་དང་དག་པ་འབྲི་བྱུང་བའི་དངོས་གྲུབ་བྱུང་། ཆོས་རྒྱལ་སེམས་རྒྱལ་གྱིས་གསེར་ཡིག་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་བཞེང་དུས་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཡིག་དཔོན་ལ་བསྐྱོས། དེ་ནས་ས་ཕྱད་དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཞེས་རྒྱལ་རབས་ཐོག་གྲགས་ཆེ་བ་བྱུང་ངོ་།།

དགོས་པ། དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱིས་བྲིས་བའི་དཔེ་ཆ་དང་ཚུམ་ཞོག་བྱར་བྲིས་པ་དང་རྟོ་བར་བརྐྱས་པའི་ཆེད་བཟོས་མང་པོ་ཞིག་མཇུག་རྒྱ་ཡོད། དེ་དག་ལ་དབྱད་ན་ཁོང་ནི་ཡི་གེའི་བྱད་ཆོས་མཛེས་མཁྱོགས་དག་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་ཡིག་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་མངོན་གྲུབ་པ་ཡོད། དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱིས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་བཞེང་དུས་ཡིག་དཔོན་མཛེས་ནས་ཁྱེད་དག་གཏོང་བ་སོགས་མཛེད་པའི་སྒྲོས་གར་ལོ་རྒྱུས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

སྒྲོས་ཆན།

སྒྲོ་སྤྲང་བ། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ། ས་ཕྱད་ནས་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་མཇུག་དུ་སྐྱེབས་འདུག།

ཆོས་རྒྱལ། འོ་.....། བསྐྱེད་སྐྱེད་འདུག་གམ། ཁོང་ནང་ལ་ཁྲིད་དེ་འཁྱོངས།

སྒྲོ་སྤྲང་བ། བཀའ་སྒྲུལ་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ། (ཐེར་ནས་སོང་སྟེ་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ལ་) ནང་ལ་སྐྱོད་པ་མཛེད།

ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན། ཕྱག་འབུལ་ཞུ་བཞིན་དུ་གྲུས་པ་དང་། ང་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཡིན།
 ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ཐེབས་པ་བཞིན་མཇུག་པ་ཡིན།

ཆོས་རྒྱལ། བཞུགས་པ་མཛད། ཉིད་རང་གི་ཡིག་གཟུགས་བདེ་མོ་འདུག ང་ལ་ཉིད་རང་གི་སྐྱོར་ལ་ས་
 ཕུད་མཁར་དཔོན་ནས་རྒྱས་སོང་།

ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན། (མཇུག་དང་དང་ཕྱག་དཔེ་རྒྱལ་པོའི་གསོལ་ཅོག་སྐྱང་ཕུལ་ནས་གདན་ལ་
 བཞུགས་ཏེ།) ཆོས་རྒྱལ་མཆོད། རྒྱུ་དུས་ཡི་གེ་སྤྲངས་མ་སྟོང་། ཡིག་གཟུགས་བདེ་མོ་ཞིག་འབྲི་མི་
 ཤེས། ཡིག་ཕུད་ཀྱི་ཚུལ་ལ་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོར་རྩི་ཆེ་གཙོད་པ་ཞིག་གིས་ཡོད་གཟེགས་པར་མཛད།

ཆོས་རྒྱལ། (རྩི་ཆེ་གཙོད་པ་ཞལ་བྱེ་ནས) རོ་མཆར་ཆེ། གསེར་ཡིག་ལ་གྲིས་འདུག ཡིག་བཟོ་མ་བདེ་
 མོ། ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ང་དང་ངའི་རྒྱལ་སྟོན་འབངས་འཁོར་གཡོག་ཀྱན་གྱི་བསོད་ནམས་ལ་ཉིད་
 རང་ལ་ཡི་གེ་འབྲི་བྱའི་མཐུ་རྩས་དང་ཅལ་ཀྱན་ལྡན་ཏེ་ཡིན་ནོ། ང་ལ་དཔལ་དང་ཇམ་དུ་ཆོར།
 བསོད་ནམས་ཆེ།

ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན། བཀའ་བྲིན་ཆེ། ཆོས་རྒྱལ་མཆོད། ངས་ཀྱང་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་ཞབས་འོག་
 ལ་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་པོར་ཡིན་བསམས་ཡོད།

ཆོས་རྒྱལ། ངས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་གསེར་ཡིག་ལ་བཞེང་ན་བསམ་པ་ཡིན། ཡིག་
 མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཐོས་ཏེ་ཡོད། ཟླ་མཇུག་དུ་འཛོམ་བྱའི་རེ་བ་ཡིན། ཉིད་རང་ཡང་བསྐྱོད། དེ་ཡི་སྐྱོར་
 ལ་ངས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་སྟག་ཆང་རས་ཆེན་ལའང་བཀའ་བྲི་ཞུ་བྱ་ཡིན།

ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན། སྐལ་བ་བཟང་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་པོར་དང་ཡ་སྐྱབས་མགོན་སྟག་ཆང་
 རས་པའི་ཐུགས་སྟོན་བཟང་པོ་ལ་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་ཆང་མ་སྐྱབ་ཐུབ་བྱ་ཡིན་ནོ། ཞབས་བྱི་ཞུ་བ་
 ན་སྐལ་བ་བཟང་བསམ་གྱི་ཡོད། ཆོས་རྒྱལ་མཆོད།

ཆོས་རྒྱལ། གསོལ་ཇ་འདོན།

ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན། བཀའ་བྲིན་ཆེ། ཆོས་རྒྱལ་མཆོད། སྐྱོགས་ཞབས་ཅམ་འཐད་འཐད་ཞུས། ད་
 དགོངས་པ་སྟུལ། ཡིག་མཁན་ཀྱན་སྟེན་པ་དང་བཀའ་སྟུལ། ང་ཡང་མཇུག་ཡིན། ཆོས་རྒྱལ་མཆོད།

ཆོས་རྒྱལ། ངས་ལོན་གཏང་ཡིན། བསྐྱོད་བྱ་མཛད། (གསུང་པ་དང་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱིས་

གྲུ་ས་པ་དང་། རྒྱག་འབྲུལ་ཞུས་ནས་ས་ཕྱད་ལ་ལོག། ༡)

ཟླ་ཆེས་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་ཆོས་རྒྱལ་སེལ་ནས་རྒྱལ་ཟླ་མ་སྟག་ཆང་རས་ཆེན་དག་དབང་རྒྱ་མཚོའི་
གཟིམས་ཆུང་ཉི་ཟླ་བྱང་འབྲེལ་དུ་མཇུག་ནས་མཇུག་དང་དང་འབྲུལ་བ་ཕྱལ་ཏེ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་
རིན་པོ་ཆེ་གསར་བཞེང་གི་སྒྲོར་ལ་སྟན་གསན་ཞུ།

ཆོས་རྒྱལ། (རྒྱག་འཆལ་ནས་མཇུག་དང་དང་འབྲུལ་བ་ཕྱལ།) ཟླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། སྐྱེ་ཁམས་གསལ་
དྲངས་དང་ཐུགས་དམ་གོང་འཕེལ་བཞུགས་སམ།

ཟླ་མ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ། སྐྱེ་ཁམས་བདེ་བར་བཞུགས་སམ། བཞུགས་པ་མཛོད། སྐྱེ་
དོན་ཅི་ལ་ཐེབས།

ཆོས་རྒྱལ། ངས་ཟླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྟན་གསན་ཞུ་བྱས་ཞིག་ཡོད། ངས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་
པོ་ཆེ་ཞིག་གསར་བཞེང་ཞུ་ན་བསམ་པ་ཡིན། ཟླ་མ་རིན་པོ་ཆེས་ཐུགས་སྒྲོན་སྐྱབས་འདུག་མཛད་ཞུ་
བྱ་ཡིན།

ཟླ་མ། འིན་རུ་ལེགས། སྐལ་བ་བཟང་། རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་ཆ་ཆང་བཞེང་བྱ་ལས་སླ་
མ་ཞིག་མིན། རྒྱག་ལས་མང་པོ་བྱེད་དགོས་འོང་། ཡི་གེ་བ་མང་པོ་འདུག་གམ།

ཆོས་རྒྱལ། ངས་གང་སོང་སར་མི་བཏང་ཡོད། ལྷོན་པོ་མཁར་དཔོན་དང་གྲོང་དཔོན་ཀུན་ལ་ས་གནས་
སོ་སོའི་ཡི་གེ་འབྲི་ཤེས་མཁན་ཀུན་ཟླ་༣པའི་ཆོས་༣ལ་སྒྲེང་འདོམས་ཟེར་པ་ཡིན།

ཟླ་མ། ཡི་གེ་འབྲི་མཁན་མང་བ་འདོམས་ན་མཁྱོགས་པ་ཆར་ཐུབ། འོག་བྱ་མང་པོ་བཟོ་དགོས། འོག་
རྩ་ལ་དྲགས་རང་ནས་ཐོབ་བྱ་ཡོད་དམ།

ཆོས་རྒྱལ། ངས་གང་སོང་སར་འོག་བྱ་གང་མང་མང་བཟོ་བཅུག་ཟེར་ཡོད། འགྲོར་ཆར་ཡོད། འོག་བྱ་
དོ་པོ་བརྒྱ་དང་བདུན་ཅུ་ཙམ།

ཟླ་མ། དབུ་འོག་ལྷ་བཅུ་རེ་གསེར་ཡིག་དང་། བམ་པོའི་དབུ་ཀུན་མཆལ་ཡིག་ལ་བཞེང་ཐུབ་ན་ལེགས།

ཆོས་རྒྱལ། ངའི་བསམ་པར། འབྲུམ་པོད་བཅུ་གཉིས། ཉི་ཁྲི་པོད་གསུམ་དང་། བརྒྱད་སྟོང་བ་པོད་
གཅིག་དང་འདུལ་བ་པོད་བཅུ་གསུམ། དེ་ཀུན་གསེར་ཡིག་ལ་ཆ་ཆང་བཞེང་ཐུབ་ན་བསམ་པ་ཡིན།
གཞན་ཀུན་གྱི་དབུ་འོག་གངས་བཅུ་རེ་དང་མཐུག་འོག་བྱ་གསུམ་རེ་གསེར་ཡིག་ལ་བཞེང་ཅིས་ཡོད།

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་པ་བཞིན་བཅ་པོའི་དབུ་ཀྱན་མཆའ་ཡིག་ལ་བཞེང་ཅིས་ཡོད།

ལྷ་མ། ཐུགས་བསམ་རྒྱལ་བ་རག་བསོད་ནམས་ཆེ། སངས་རྒྱལ་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་དེ་རང་ཡིན།

ཆོས་རྒྱལ། ཡིག་མཁན་ཀྱན་འབྱོར་བ་དང་ཡིག་ཕྱད་གཟིགས་རར་འབྲུལ་བར་མཇུག་ཆོག་ཡིན།

ལྷ་མ། ཟངས་དཀར་ལྗོངས་སུ་ཡི་གེ་འབྲི་མཁན་མང་བ་ཡོད་འདྲོ།

ཆོས་རྒྱལ། ཟངས་དཀར་ལའང་མི་བཏང་ཡོད། ཡི་གེ་འབྲི་མཁན་ཆང་མ་ཡོང་དགོས་ཟེར་ཡོད། ཟངས་

དཀར་ནས་མང་པོ་བསྐྱེད་བྱའི་རེ་བ་ཡིན། ས་ཕྱད་ནའང་ཡི་གེ་མཁས་པ་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཟེར་

བཞིག་འདུག ཁོང་གིས་བྲིས་པའི་གསེར་ཡིག་དོ་རྗེ་གཅོད་པ་འདི་ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེར་གཟིགས་རར་

འབྲུལ། གཟིགས་པ་མཇུག། (ཅིས་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱིས་ཆོས་རྒྱལ་སེལ་རྒྱལ་ལ་ཡིག་ཕྱད་

དུ་བྲིས་ནས་ཕུལ་བའི་དོ་རྗེ་གཅོད་པ་དེ་བཞིན་ལྷ་མ་སྟག་ཆང་རས་བར་གཟིགས་རར་ཕུལ།)

ལྷ་མ། ཡ་ཡ་.....། ཡིག་བཟོ་ཏེ་ཅང་བདེ་མོ་འདུག

ཆོས་རྒྱལ། ཁོ་རང་ཆུང་དུས་ནས་ཡི་གེ་སྦྱངས་སྦྱོང་མཁན་ཞིག་མིན་ཟེར་འདུག འོ་ཤས་སྟོན་ལ་རྟོགས་

པ་བརྟེན་ཏེ་ཡི་གེ་འབྲི་བྱེད་པའི་སྟོན་ལུགས་སྦྱེས་ཟེར་འདུག་ལྷ་མ་མཆེན།

ལྷ་མ། རོ་མཆར་ཆེ། མི་ལོ་ན་ཅམ་ལོན་པ་ཞིག་འདུག

ཆོས་རྒྱལ། འོ་ལྷ་བཙུང་ལྷ་ཅམ་ལོན་པ་ཞིག་འདུག མི་སེམས་ཆུང་། ཡ་རབས་ཤིག་འདུག

ལྷ་མ། ཡ་ཡ་ཡ་..... ལེགས་སོ། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་པོ་དེ་ལ་རྟོན་འབྲེལ་སྦྱིག་སྟེ་ཡིན། མཐུན་རྒྱུན་

ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་འབྱུང་། ངས་ཀྱང་བཞེད་དོན་ལྟན་གྱིས་སྦྱབ་པའི་སྟོན་ལམ་འདེབས་ཆོག

ཆོས་རྒྱལ། བཀའ་བྲིན་ཆེ། ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ། ཐུགས་དམ་གོང་འཕེལ་དུ་བཞུགས་པ་མཛོད། (ཕྱག་དབང་

ཞུས་ནས་ཆོས་རྒྱལ་ལོག་ཤིང་སུ།)

ཆོས་རྒྱལ་སེལ་རྒྱལ་རྒྱལ་དང་བཀའ་སྟོན་ནམ་མཁའ་སྟོན་གྱིས་སོགས་སྟོན་པོ་འགའ་དང་གྲོས་མོལ་མཇུག་

བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཞབས་ཕྱི་ཞིག་མཇུག་ནས་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འབྲུལ་ཞུས་ནས། ཡིག་མཁན་ཀྱན་ཆོས་

རྒྱལ་ཆེན་པོ་མཇུག་བར་སྐྱེབས་འདུག་ཞུས།

ཆོས་རྒྱལ། ཡིག་མཁན་ཀྱན་སྐྱེབས་འདུག་གམ། རྒྱལ་བ་སོང་། ཁོང་ཅམ་འདུག

ཞབས་ཕྱིས། ཡིག་མཁན་ཉི་ཤུ་འདུག ཆོས་རྒྱལ་མཆེན།

ཆོས་རྒྱལ། ཁོང་ཀུན་ལ་ནང་དུ་སྐྱོད་ཞུས། (ཡིག་མཁན་ཀུན་རང་རང་གི་ཡིག་ཕུད་དང་མཛུགས་དང་
ཕུལ་ཏེ་རྒྱལ་པོ་མཛུགས།) བཞུགས་ཤིག་ཉིད་རང་ཀུན་སྐྱོད་བྱ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངས་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་
འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་བཞེད་བྱའི་འཆར་གཞི་ཡོད། ཤོག་བྱ་དང་གསེར་མཆུ་ཀུན་གྱི་སྒྲིག་བྱས་ཡོད། ཉི་
མ་གསུམ་གྱི་ཉིང་ནས་ཤོག་བྱ་སྐྱར་ཏེ་དབྱར་བྱ་དང་གསེར་བརྟལ་བྱའི་ལས་ཀུན་མགོ་འཇུགས་བཅོ་བྱ་
ཡིན། ཡིག་ཕུད་ཀུན་སྒྲ་མ་སྟག་ཆང་རས་པར་གཟིགས་འབུལ་ཞུ་ཡིན། ད་ཉིད་རང་ཀུན་ངལ་ཏེ་ཡོད་
འབྲེལ། བཞུགས་ས་དང་མདོན་ཐང་གི་གྲ་སྒྲིག་ཡོད། སྐྱོད་པོ་མཛུགས་དེ་བཞུགས། སྐྱོད་ཅིག།

སྒྲ་མ་སྟག་རས། དེ་རིང་བཀའ་ཤེས་པའི་ཞག་ལ་ཆང་མས་ཆོགས་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གསོག་
པ་དང་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་བཟང་པོ་ཞིག་ལས་འབྲུལ་ཚུལ་ཕྱིར་འཛོམས་ཏེ་ཡིན། ཆོས་
རྒྱལ་ཆེན་པོའི་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་ཐ་དག་སྟོན་གྱིས་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར་ཆང་མས་འབད་ཚོན་དགོས།

ཤོག་བྱ་བཅོ་མཁན། གསེར། མཆུ་དང་སྟག་ཆ་བརྟལ་མཁན་ཀུན་གྱིས་ལས་རྒྱལ་བ་བྱས་འདུག
རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཡོད། ད་ཐོ་རངས་ནས་བཟུང་ཡིག་དཔོན་ནམ་མཁའ་དབུལ་མགོན་གྱི་ལྟ་རྟོག་འོག་ཡིག་
མཁན་ཀུན་གྱིས་ལས་འགོ་འཇུག་མཛུགས་བྱ་ཡིན་ནོ། དུས་ལུན་རིང་འགོར་བྱ་ཡིན་ནོ། ཆང་མ་མ་སྟན།
ང་འོ། མ་ཆད་མ་ངལ་བར་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་དང་སྟེལ་བ་ལ་ཆོགས་བསོད་ནམས་རྒྱ་
ཆེན་པོ་གསོག་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོ། བསམས་ཏེ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས། རྒྱལ་པོའི་ཁྲལ་
ཡིན་མ་བསམ་པར་ཡིག་བཅོ་གང་ལེགས་ལེགས་དང་། ཡིག་ཞོར་ཆད་ལྟག་མེད་པ་གཟབ་དགོས། ཡིག་
དཔོན་ནམ་མཁའ་དབུལ་མགོན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས། གྲིས་ཆར་བ་ཀུན་ལ་ཞུ་དག་ཡང་
ལེགས་པར་བྱེད་དགོས། ད་ལན་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོས་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་བཞེད་བར་
འགོ་སོང་སྟུང་ཏེ་གྲ་སྒྲིག་མཛུགས་དེ་ཡིན་ནོ། སྐར་ཡང་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་ཆར་གཅིག་
མེན་པ་གྲིས་མེད། མ་འོངས་པར་ཡང་གྲི་ཐུབ་བྱ་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་བས་ན་ཆང་མས་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་
ཐུགས་འདོད་བཞིན་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་སྟུང་ལེགས་ཤིག་ཡོང་བར་འབད་ཚུལ་ཆེན་པོ་
བྱེད་དགོས། ངས་ཀྱང་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་ཐུགས་དགོངས་བཞིན་བར་ཆད་མེད་པ་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་
འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་ལེགས་པར་བཞེད་སྐྱབ་པའི་ཆེད་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་འདེབས་ཆོག

ཆོས་རྒྱལ། ཡིག་དཔོན་ནམ་མཁའ་དབུལ་མགོན་གྱི་གཟིགས་རྟོག་འོག་ཡིག་མཁན་ཆང་མས་ཡིག་

གཟུགས་དང་དག་ཆ་རྒྱལ་བ་ཡོང་བ་ལ་འབད་བཅོམ་མཛད་དགོས། ཁྱེད་ཅག་ཡིག་མཁན་ཉི་ཤུ་འདུག་
མི་རེས་ཉིན་ལྟར་ཞོག་བྱ་གསུམ་རེ་འབྲི་བྱུང་ན། ལྟུལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་ཆ་ཆང་ལོ་གཉིས་དང་ལྷ་བ་
དྲུག་ཅུ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ལེགས་པར་བཞེད་སྐབས་འདི་ཆོད་འདུག་ ཡིག་དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་
གཙོས་ཡིག་མཁན་ཆང་མ་ལ་གསོལ་རས་དང་། དབྱ་ཁལ་སོགས་མེད་པའི་བཀའ་ཞོག་ཡང་དབུལ་བྱ་
ཡིན།

རྒྱལ་ལོ། མཁར་དཔོན་བཀྲ་ཤིས་དར་རྒྱས། ཡིག་དཔོན་དང་ཡིག་མཁན་ཀུན་ལ་སྦྱོད་ལུས།

མཁར་དཔོན། ཀུས་པ་དང་བཅས་བཀའ་སྐུལ་ཆོས་རྒྱལ་མཁྱེན། ལུས་ནས་སོང་།

༼དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་དང་། ཡིག་མཁན་ཀུན་གྱིས་རྒྱལ་སྦྱོན་ཀུན་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་
ལུས། མདུན་ངོས་ཀྱི་གྲལ་མགོར་དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་བཞུགས། དེ་ནས་གཞན་ཡིག་མཁན་
ཀུན་གྲལ་ཆེར་ལ་བཞུགས། དེ་ནས་རྒྱལ་སྦྱོན་དག་ཞན་དང་ཡིག་དཔོན་ཀུན་ལ་གསོལ་ཇ་ལུས། ཁ་ཐོག་
ཆེན་མོར་དག་ཞོས་མ་ཀུན་དང་མཁར་མོན་ཀུན་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། མཁར་མོན་ཀུན་གྱིས་ལྷ་རྩ་ལུས། དེ་
ནས་ཆང་མ་གསོལ་ཇ་སྐྱེམས་དང་བཟའ་བདུང་སྣ་ཆོགས་པར་ལོངས་སྤྱད་ཅིང་། ད་མན་བསུ་སྤེའི་
དབངས་སྣན་ལེན་བཞིན་དག་ཞོས་མ་ཀུན་གྱིས་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་སྤྱུ་ལེན། གར་ཅིད་སྣ་ཆོགས་པ་རོལ་
བཞིན་རྒྱལ་སྦྱོན་འཁོར་བཅས་ལོ་གསར་གྱི་དགའ་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད་ནས་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ངང་
མཛད་སྒོ་བསྐབས་སོ། ། ཆོས་རྒྱལ་སེངྒེ་ནམ་རྒྱལ་དང་བཀའ་སྦྱོན་ནམ་མཁའ་སྦྱོ་གྲོས་གཉིས་གཟིམས་
ཅུང་ཉི་འོད་འཁྲིལ་ནང་ཞལ་འཛོམས་ནས་བཀའ་མོལ་མཛད་བཞིན། ་༽

ཆོས་རྒྱལ། ད་ལོ་གཉིས་དང་ལྷ་བ་ལྷ་སོང་། ལྟུལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་བཞེངས་ཆར་བ་ལ་ལྷ་
བ་གཅིག་མིན་པ་མ་ལུས། དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་དང་ཡིག་མཁན་ཀུན་ལ་བཀའ་ཞོག་གི་ག་
སྤྱིག་མཛད་དགོས།

བཀའ་སྦྱོན། བཀའ་སྐུལ་ཆོས་རྒྱལ་མཁྱེན། མདང་ང་ལྟུལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་བཞེངས་སར་སོང་པ་ཡིན།
དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་དང་བཀའ་མོལ་བྱུང་། ལྟུལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་བཞེངས་བསྐབས་པ་ལ་
ཉིན་བཙོ་ལྷ་ཉི་ཤུ་ཞིག་འགོར་ཡིན་ལུ་འདུག།

ཆོས་རྒྱལ། ཉི་མ་བཙོ་ལྷ་ཉི་ཤུ་མིན་པ་མ་འགོར་ན། ད་རབ་གནས་དང་ཆོས་སྟོན་གྱི་གྲལ་ཆེར་ཆང་མ་

ག་སྤྱིག་བཙུ་རན་ཏེ་ཡིན་ནོ། རྫོན་པོ་དང་ལས་བྱེད་པ་ཀུན་དང་སྤྱགས་གྲུབས་མཛད་དེ་རང་རང་ལ་
ལས་འགན་འགོལ་བ་མཛོད།

བཀའ་སློན། བཀའ་སྤྱུལ་ཆོས་རྒྱལ་མཁྱེན། ངས་ཐོ་རངས་སློན་པོ་ལས་མི་ཀུན་འཛོད་དེ་རང་རང་ལ་
ལས་ཁག་འགོལ་ཡིན། རབ་གནས་དང་ཆོས་སྟོན་ལ་དྲག་ཞན་ཅམ་ཞིག་འཛོམ་བྱ་ཡིན་ནམ། དེ་ཀུན་
ལ་གསོལ་ང་སྤྱེམས་དང་མདོན་ཐང་གི་ཆེར་ཀུན་ག་ཅུག་ཅིག་མཛད་དགོས། ཆོས་རྒྱལ་མཁྱེན།

ཆོས་རྒྱལ། མི་དྲག་ཞན་མང་པོ་ཞིག་འཛོམ་བྱ་ཡིན་ནོ། དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སྒྲ་མ་སློབ་དཔོན་དང་དགེ་
བདུན། བཀའ་སློན། གཤམ། སྟོད། ལྷུ་མ་ར། ཟངས་དཀར་དང་བོད་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་ཁག་སོ་སོའི་མཁའ་
དཔོན། ཁོང་དཔོན། དྲག་ཤོས། ཏྲ་གོ་ཆེ་དང་ཡུལ་སོ་སོའི་གཞན་འཕུས་མི་ཀུན་བཅས་མི་གངས་སྟོང་
སྤྱག་འཛོམས་བྱ་ཡིན་ནོ། དེ་ཀུན་ལ་ཉིན་གསུམ་གྱི་བཟའ་བདུང་རྒྱས་པ་ག་སྤྱིག་དགོས།

བཀའ་སློན། བཀའ་སྤྱུལ་ཆོས་རྒྱལ་མཁྱེན། ངས་དེ་ཆང་མ་དུས་ཐོག་ཏུ་འཆུགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་
པོའི་སྤྱགས་དགོངས་བཞིན་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་ཞུ་ཆོག

ཆོས་རྒྱལ། རབ་གནས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ང་སྒྲ་མ་སྤྱག་ཆང་རས་པ་མཛལ་ཏེ། ཅི་མཛད་དགོས་སྐྱོར་བཀའ་
འབྲི་ཞུ་ཡིན། དེ་རྟེན་ནས་སྤྱགས་གྲུབས་བཙུ་ཡིན། གཞན་ལས་ཆེར་ཀུན་ལས་བྱེད་པ་ཀུན་དང་གྲུབས་
མཛད།

བཀའ་སློན། བཀའ་སྤྱུལ་ཆོས་རྒྱལ་མཁྱེན། སྤྱགས་ཁྲལ། སྤྱགས་གཡེང་མ་ནས་མཛད་མི་དགོས། ཆོས་
རྒྱལ་ཆེན་པོའི་སྐྱབ་བསོད་ལ་སྤྱར་མ་བྱུང་བ་དང་། ཕྱིན་ཆད་ལའང་མི་འབྱུང་བའི་སྤྱག་རྗེས་བཟང་པོ་ཞིག་
བཞག་སྟེ་ཡིན་ནོ། རབ་གནས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཆོས་སྟོན་ཞལ་སྟོང་རྒྱས་པ་ཞིག་མཛད་དགོས།

ཆོས་རྒྱལ། དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱིས་དབུ་མཛད་དེ་ཡིག་དཔོན་ཀུན་གྱིས་དུས་རིང་མོ་ཞིག་
ནས་འབད་ཚུན་མཛད་དེ་ཡིན། ཁོང་ཀུན་ལའང་བཀའ་ཤོག་དང་གསོལ་རས་ཀུན་ལེགས་པ་དགོས།
དུང་ཡིག་འཛོད་དེ་ད་ལྟ་ནས་བཀའ་ཤོག་ཀུན་འབྲི་དགོས།

བཀའ་སློན། བཀའ་སྤྱུལ་ཆོས་རྒྱལ་མཁྱེན། ཅི་གསུངས་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་ཆོག །

ཆོས་རྒྱལ། དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ལ་གོས་ཆེན་ཁར་བཀའ་ཤོག་འབྲི་དགོས། གཞན་ཀུན་ལ་
ཤོག་བྱའི་ཁར་འབྲི་ན་བསམས།

བཀའ་ཐོག། བཀའ་སྐུལ་ཆོས་རྒྱལ་མཁུན། སྤང་ཡིག་ལ་བཀའ་སྐུལ་མཛད་དེ་འབྲི་བཅུག་པ་མཛད་ན་
ལེགས། དགོངས་པ་ཞུ་ཡིན། བྱག་འཆའ་འདྲུ་ལེ་འདྲ།
ཐོད་ཆེ་པའི་ཆོས་ཀྱིས་ཡུལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་ཆ་ཆང་བཞེངས་བསྐྱབས། རབ་གནས་ཀྱི་
ག་སྒྲིག་རྒྱལ་པ་མཛད། ཉེ་མི་གསང་སྤྲུགས་ཆོས་སྤྱིང་ནས་སྤྲུག་ཆང་རས་པ་ཆེབས་སྤྲུག་དང་
བསྐྱབས་པའི་འབྲེང་དང་བཅས་སྤྱི་ཆེན་དཔལ་མཁར་དུ་ཕེབས། དགོན་པན་ཚུན་ནས་སྤྲུག་སྤྲོ་བ་དཔོན་
དང་དགོ་འདུན་ཀུན་ཡང་སྤྱི་ཆེན་དཔལ་མཁར་དུ་གདན་པུངས། ཆོས་ཀྱི་དང་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་སྤྲུག་སྤྲུག་
ཆང་རས་ཆེན་དང་དགོ་འདུན་ཀུན་གྱིས་རབ་གནས་རྒྱལ་པ་སྐུལ། ཆོས་ཀྱི་ཉིན་ཆོས་སྤྲུག་རྒྱལ་པ་
མཛད། སྤྲུག་སྤྲུག་ཆང་རས་ཆེན་དཔལ་མཛད་པའི་དགོན་སྤྱི་ཁག་གི་དགོ་འདུན། ཆོས་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་
རྒྱལ་ཡུལ་སྤྲུག་དང་། སྤྲོ་བ་འབངས་ཡུལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་བཞེང་བར་ཤོག་བྱ་བཅོ་མཁན།
གསེར་དཔལ་མཆའ་གསུམ་བུལ་མཁན་སྤྲུག་ཆ་བཅོ་མཁན། ཤོག་བྱ་སྤྲུག་ཉེ་དཔལ་མཁན་དང་།
ཡུལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་མཁན་དཔོན་ནས་མཁའ་དཔལ་མགོན་གཙོས་ཡིག་མཁན་ཀུན་
དགྱང་གནས་སྤྲོ་བ་སྤྲུག་པའི་འཛོམས་པ་དང་འབྲེང་བ། དགའ་ཆའ་ར་བའི་ནང་མེ་ཏོག་ཆོས་སྤྲུག་འཛོམས་
པོ་དང་འབྲེང་བ་སྤྱི་ཆེན་དཔལ་མཁར་གྱི་ཆོས་ཆེན་དང་ཁང་ཐོག་ཆེན་མོའི་སྤྱིང་སྤྲུག་སྤྲུག་དང་འབྲེང་བའི་
སྤྲུག་ཆང་རས་ཆེན། རྒྱལ་པོ་སྤྱི་དང་འབྲེང་བའི་སྤྱི་ཆེན་རྒྱལ་དང་དཔོན་ནས་མཁའ་དང་འབྲེང་བའི་ནས་
མཁའ་དཔལ་མགོན་གཙོས་སྤྱི་མེར་ར་བྲག་ཞན་ཉི་ཆེ་སྤྲུག་ཆེན་དང་སྤྲུག་པའི་ཡོངས་ཀྱིས་གང་པ་སྤྲུག་
ཞལ་འཛོམས་ནས། ཡུལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་རིན་ཆེན་སྤྲུག་གསུམ་ལ་རྒྱ་བྲས་ནས་བཞེངས་
བསྐྱབས་པའི་ཆོས་སྤྲོ་བ་མཛད་སྤྱི་བྲས་བཅའ་བུ་སྤྲུག་ཆོགས་ལ་ཡོངས་སྤྱི་དེ་ཅིང་། གར་ཅིང་སྤྱི་
དབྱངས་ལ་རོལ་བཞིན་དགའ་སྤྱི་དཔལ་སྤྲུག་ཆོགས་པ་མཛད་བཞིན་པའི་དཔལ། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་
སྤྱི་ཆེན་རྒྱལ་གྱིས་སྤྲུགས་ཤིན་ཏུ་དབྱེས་བཞིན་དུ་ལོ་གཉིས་དང་ཆེ་བ་ལ་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་བཀའ་སྤྱི་
ཐོར་སྤངས་ཉེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྐྱེད་པའི་ཞབས་ཏོག་དང་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱིས་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་
གསུང་ཉེན་ཡུལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་ཆ་ཆང་རིན་ཆེན་སྤྲུག་གསུམ་ལ་རྒྱ་བྲས་ནས་ཡིག་གསུགས་
མཛེས་ལ་གཙང་ཞིང་དག་པ་བཞེངས་པར་སྤྲུགས་འགན་འཁུར་མཁན་གཙོ་བོ་དཔོན་ནས་མཁའ་དཔལ་
མགོན་དང་། ཡིག་མཁན་ཀུན་ལ་ཁ་བཏགས་བཀའ་ཤོག་མགོ་ལུས་དང་ས་གཞི་སོགས་བྱེད་གཤམ་སྐུལ་

ཉེ་གཞེངས་སུ་བསྟོད་དོ། །



ནང་གསེའི་ངྲི་བ། ༡༡ - ༡

ནང་གསེའི་ངྲི་བ། ༡༡ - ༡

- ✎ ༡) རྒྱལ་པོ་སེངྒེ་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་བཀའ་འགྲུར་བཞེང་དུས་ཡིག་མཁན་ཀུན་གང་ནས་བོས།
- ✎ ༢) རམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཡིག་དཔོན་ལ་ཅི་ལ་བསྐྱོས།



རྒྱལ་རབས་ཐོག་དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཡིག་མཁན་མཁས་པ་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁོང་གི་སྐོར་ལ་སྒྲིམ་གར་ལེགས་པར་སྒྲིག་ནས་ཁོང་གི་སྐོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་བཞིན་རང་དངོས་ནས་ཚུལ་ཞིག་བྲིས།

ནང་གསེའི་ངྲིས་ལན། ༡༡ - ༡

ནང་གསེའི་ངྲིས་ལན། ༡༡ - ༡

- ༡) རྒྱལ་པོ་སེངྒེ་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་བཀའ་འགྲུར་བཞེང་དུས་ཡིག་མཁན་ཀུན་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཤམ་སྟོད་ལུབ་ར་ཟངས་དཀར་གྱི་ཡུལ་ཀུན་ནས་བོས།
- ༢) རམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཡིག་བཟོ་ལེགས་པ་དང་དག་པོ་ཡོད་པས་ཡིག་དཔོན་ལ་བསྐྱོས།

སྒྲིང་ཆོན་ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༽ རྣམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཡིག་སྤྱད་ལ་གང་སྤུལ།
- ༢༽ རྒྱལ་པོས་རྣམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ལ་གང་གསུངས།
- ༣༽ རྒྱལ་པོས་སྒྲ་མ་སྟག་ཆང་མཇལ་ནས་གང་ཞུས།
- ༤༽ ཡིག་མཁན་ཀུན་གང་ནས་འབོད།
- ༥༽ འོག་སུ་བཟོ་བར་འོག་རྩ་ག་ནས་བློ།
- ༦༽ བཀའ་འགྲུར་ལས་གང་གང་གསེར་ལས་གྲིས།
- ༧༽ གཞན་ཀུན་གྱི་དབུ་འོག་ཙམ་རེ་གསེར་ལས་གྲིས།
- ༨༽ ཡིག་མཁན་ལ་སྒྲ་མ་སྟག་ཆང་རས་པས་གང་གསུངས།
- ༩༽ རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་འབྲི་དུས་གཟིགས་ཉོགས་དང་ཞུས་དག་སུས་མཛད།
- ༡༠༽ རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་སྒྲ་བ་ཙམ་ནང་བཞེངས་བསྐྱབས།
- ༡༡༽ བཀའ་འགྲུར་བཞེངས་ཆར་བ་དང་རྒྱལ་པོས་གང་མཛད།



ཁག་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་རྣམས་སྒྲིངས།

- ༡) བཀའ་འགྲུར་འབྲི་བ་ལ་འདྲིམས།
- ༢) རྣམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱིས་བཏང་།
- ༣) དབུ་འོག་གསེར་ཡིག་ལས་གྲིས།
- ༤) རྒྱལ་པོའི་བྲལ་ཡིག་པར་ཡིག་གཟུགས་དག་པོར་གྲིས།
- ༥) ཡིག་མཁན་ཀུན་ལ་སྤུལ།
- ༦) འོག་སུ་རང་གི་འོག་རྩལ་ལས་བཟོས།
- ༧) གསེར་ཡིག་འབྲི་བ་ལ་འོག་སུ་དགོས།
- ༨) གསེར་དང་མཆོལ་བརྟུལ་བར་དགོས།

བཀའ་འགྲུར། གསེར་ཡིག ཡིག་མཁན། བྱས་དག འོག་ཙ།
བཀའ་འོག གསོལ་རས། ཡིག་ཕྱད། རབ་གནས། ཆོས་སྟེ
གར་ཅེད། དགའ་སྦྱིད།



རྒྱ་ཉར་རྒྱུ་ (ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ལྷུ་རབས།)

དེ་ལྟར། ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ཐོག་མར་ཆགས་དུས་མཛེས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ས་གནས་ཤིག་ཡིན་ཅིང་། གནས་
དེར་མིའི་འགོ་བ་གནས་བཅས་པའི་སྡོན་དུ་སྒྲུ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཡིན་ལ། རིམ་བཞིན་གནས་དེར་མིའི་
འགོ་བས་བཟུང་ནས་མི་རིགས་མང་དུ་འཕེལ། དེར་བཞེན་རིམ་བས་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་བའི་རྒྱལ་པོ་མང་དུ་
བྱུང་ཡོད་པ་དང་། སྐབས་དེར་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་དགའ་ཆོར་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་དུས་སྐབས་རི་ལྟར་
བྱུང་། དེ་དག་གི་སྐོར་ལ་ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ལྷུ་རབས་ལ་མཁས་པ་ཀལ་ཉན་(ཀུལ་ཉན་)གྱིས་བརྒྱ་ཐག་བཅུ་
གཅིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་ཉར་རྒྱུ་(སྤྱི་ཤིང་གི་རྒྱ་རབས)ཞེས་པའི་རྒྱལ་རབས་ལེགས་སྤྱད་སྤྱོད་ཆོག་ས་
བཅད་སྟན་པའི་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་བཅུ་མས་པར་མཛད།

ཁོང་གི་རང་གི་ཡབ་དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་སྡོན་པོ་མཐུ་མ་ཉ་ཅུ་གཤམ་གྱི་ཡི་ཐུས་སུ་པ་རི་རྒྱས་བྱུང་
དུ་སྤྱི་ལོ་༡༠༧༩ ལོར་སྤྱུ་འབྱུངས། ཁོང་གི་ཡབ་ཅུ་གཤམ་དེ་དུས་ཀྱི་ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ལྷུ་པོ་ཤི་ཉར་ལོ་སྡོན་པོ་གཙོ་
ཆེ་བའི་གས་ནས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཀུལ་ཉན་ཅུང་དུས་ནས་གྱིས་པ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་རྣམ་དཔྱད་
ཅན་ཞིག་ཡོད་ལ། ལོ་ན་ཆེར་ལོན་པ་ན་རིག་པའི་གནས་ཀུན་སྤྱངས་ཏེ་མཁས་པར་གྱུར། དེས་ན་ཁོང་
གིས་སྤྱི་ལོ་༡༡༤༩ ལྷ་ཡ་ནས་བཟུང་ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ལྷུ་རབས་བཅུ་རྒྱུ་འགོ་འཛུགས་མཛད་ནས་སྤྱི་ལོ་
༡༡༥༠ ལོར་ཆ་ཆང་བཅུ་མས་གྱུར། ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ལྷུ་པོ་སུསྤལ་(༡༡༡༣ ལས་ ༡༡༣༠) ལས་གོང་གི་རྒྱལ་
པོ་གསུམ་གྱིས་ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ལྷུ་རབས་སྤྱོད་ཆོར་ལྷུ་རབས་ཁོང་རང་གི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་ཡོད་པའི་སྐོར་གྱིས་
པ་དང་། ལུ་ཅུལ་(Uchehal)དང་སུསྤལ་(Sussal) གཉིས་ཨ་ཱོ་ལུ་པོ་ཡིན་ལ། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་
རྒྱལ་པོ་ཉར་ལེག་ནས་ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་དབང་ཆ་འཕྲོག་ཐབས་བྱས་ནས་མཐར་དེ་དུས་ཀྱི་ཀུམ་ལྷི་ཁྱེ་ལྷུ་པོ་
ཉར་བས་ད། ཁོང་གི་དབུ་བཅད་དེ་ཁོམ་ལ་བསྐྱོར། དེ་རྗེས་ཁོང་རང་གཉིས་ཀའང་རྒྱལ་སྤྱི་འཛིན་པ་ལ་
མ་མཐུན་པར་འབྲུག་བཞིན་གནས་ཡོད་པར་བཤད།

ཀུལ་ཉན་ལ་རྒྱལ་རབས་འབྲི་བྱེད་ཆ་རྒྱུན་ཀུན་ཁོང་རང་གི་ཡབ་དང་ཨ་ཁུ་ཀ་ནག་གཉིས་ཀ་ནས་
སྡོན་གྱི་ཡིག་ཆ་རྣམས་དང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐོར་མང་པོ་རྟོན། དེར་ཞེན་རྒྱལ་རབས་ཆད་ལྷན་དང་

ཁུངས་ཐུབ་འབྲི་བར་མཛད་ཐུབ། ཉམ་བཤོངས་པའི་རྗེས་སུ་ཀམྱེར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཇ་ཡ་སི་རྟ་ (༡༡༡༥ནས་ ༡༡༥༩) གིས་ལོ་ཉི་ཤུ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་བཞིན་གནས། དེའི་སྐོར་རི་ལྷོ་རྩུང་ཁོང་གིས་རྒྱལ་རབས་ནང་ལ་ལེགས་པར་བཀོད།

རྒྱ་ཉ་རྒྱུ་ཁྱིམ་ལེའུ་བརྒྱད་ཡོད་ལ། ལེའུ་དང་པོ་བྲུག་གི་ནང་སྟོན་གྱི་མཐུ་སྤྱོད་དང་རྩ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོན་གས་ལོ་རྒྱུས་སྤངས་ཏེ་བྲིས་ཡོད་པ་དང་། བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཀམྱེར་གྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱི་དབང་བསྐྱུར་རི་ལྷོ་རྩུང་པུས་ཡོད་སྐོར་སྟོན་སྟེང་གིས་དངོས་བྱུང་གནས་ཚུལ་བྲིས་པར་མཛད།

རྒྱ་ཉ་རྒྱུ་ཁྱིམ་སྟོན་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་མ་ཟད་ཡོད་པ་དང་། ལེའུ་བདུན་པ་ལ་སྟོག་༡༢༡༣ དང་བརྒྱད་པ་ལ་སྟོག་ ༡༤༤༩དང་། ལེའུ་དང་པོ་བྲུག་ལ་སྟོན་སྟོག་༡༤༤༩མ་གཏོགས་མེད་དོ། །

ཀམྱེར་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་སུ་སྟེགས་པ་ལྟ་དབང་བྲུག་ཆེན་པོའི་རྗེས་འབྲང་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དང་དེའི་གསུང་ལའང་བཅོས་མིན་གྱི་དད་པ་དང་མོས་གུས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མངོན། ཁོང་གིས་སུ་སྟེགས་པའི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ལ་སྟོན་སྟོང་ལེགས་པར་བྲིས་ཡོད་པར་མ་ཟད་ནང་པའི་མཆན་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་དང་རྒྱལ་རབས་ཆོས་འབྲུང་སྟོན་སྟོང་ལེགས་པར་སྟོན་སྟོང་ལེགས་པར་མཛད་ཡོད་པ་ཁོང་རང་གི་རྒྱལ་རབས་ནང་ནས་མངོན། ཆོས་རྒྱལ་སྤྱོད་མེད་ནས་ཁོང་རང་བར་གྱི་རིང་ལ་རྒྱལ་པོ་སུ་དང་སུས་ཀམྱེར་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་སྟོན་གས་གང་དང་གང་ས་གནས་གང་དང་གང་དུ་བཞེངས་དེ་དག་གི་སྐོར་ལེགས་པར་བྲིས་པར་མཛད་ཡོད་ཅིང་། རྒྱལ་པོ་རྣམས་མ་ཟད་དད་ལྡན་སྟོན་བདག་སུ་དང་སུ་ཞིག་གིས་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བ་ལ་སྟོན་པའི་བྲུག་ལས་འགངས་ཆེན་པོ་དང་། དགོན་པ་དང་མཆོད་རྟེན་སྟོན་གས་གང་དང་གང་མཛད་དེ་དག་གི་སྐོར་ལའང་ཆད་ལྷག་མེད་པར་བྲིས་ཏེ་འདུག།

ཀམྱེར་གྱིས་དབང་བྲུག་ཆེན་པོའི་ཕྱགས་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཕྱགས་གཉིས་མེ་ཆུ་ལྷོ་འགལ་བ་ཞིག་ནས་ཡང་མ་གཟིགས། དེ་ནས་ཆོས་ཕྱགས་གཉིས་ཀ་ལ་དད་པ་དང་དག་སྦྱང་གཅིག་མཚུངས་བཞག་པར་མཛད།

ཆོས་རྒྱལ་སྤྱོད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཇ་ལོ་གྲང་ཆུབ་སེམས་དཔར་ངོས་འཛིན་མཛད་ནས་ཁོང་གིས་ནང་

པའི་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ལ་བྱ་བ་གང་དང་གང་མཛད་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡང་གིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ནང་པའི་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིན་གྱི་བཞུགས་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ཁོང་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་འོས་པ་དང་། བྱུག་དང་མཆོད་པ་འབུལ་གྱིན་བཀྱར་བར་བྱ་འོས་པར་ཁས་སྐྱེངས་ཏེ་འདུག ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིན་གྱི་བཞུགས་པ་ལྟོ་རྒྱལ་པོ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་འདི་ག་རྟེན་གང་པོའི་ནང་དུ་འཆེ་བ་འགོག་ཐབས་ལ་འབད་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གི་ཀུམ་ཉན་ནས་ཀུའུ་ཀུ་ལྷ་རི་བར་དུ་དབང་བསྐྱུར་ཀྱང་སུ་ལའང་འཆེ་བ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་མཛད་པ་ལ་ངོ་མཆར་ཆེ་བར་བརྗོད། དེར་མ་ཟད་དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སུ་དང་སུ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ལ་གཞོན་འཆེ་སྤང་དགོས་པའི་བཀའ་སླེལ་པ་དང་།

སྤྱིན་གྱི་བཞུགས་པ་བཅོན་དབང་བཏང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་དབང་དུ་སྤྱད་པ་ལས་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོན་མེ་སྤར་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀུན་དབང་དུ་བསྐྱུ་རྒྱལ་དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་མཛད། ཁོང་གིས་སུ་སྟོགས་ནམས་ཀྱིས་དུད་འགོ་བསད་ནས་མཆོད་སྤྱིན་ལ་གཏོང་བའི་ཆ་བ་དུ་ཁོང་རང་བསད་ནས་མཆོད་སྤྱིན་གཏོང་བ་ལ་མོས་མཐུན་མཛད། དེ་ལ་ཀུལ་ལྷན་ངོ་མཆར་རབ་དུ་སྤྱེས།

ཀུལ་ལྷན་གྱིས་མཆན་དངོས་མ་ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དུ་ཀུལ་ལྷན་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཉིད་ཟུར་ཆགས་ནས་ཀུལ་ལྷན་ལ་གྱུར།

ཀུལ་ལྷན་གྱིས་རྒྱལ་རབས་འདི་འབྱི་བར་མཛད་དུས་རྒྱ་གར་ཡོངས་དང་ཀུམ་ཉན་གྱི་ནང་དུ་འང་སྤར་མ་བྱང་བའི་རྟོག་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་དང་སྤོང་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ལོ་༡༡༩༩ལོར་སུ་སལ་ལྷན་གྱི་དམག་འགོ་མ་རང་རྒྱ་གར་དུ་སྤྱོད་ནས་སི་ཏྲ་དབང་དུ་བསྐྱེས། སྤྱི་ལོ་༡༠༡༥ནང་མཐུན་གཟུངས་རྒྱ་གར་ལ་དམག་བརྒྱབས་ཆར་ཏེ་ཀུམ་ཉན་ལའང་དམག་བརྒྱབས་ནས་ཆོས་བསྐྱུར་བཅོན་དབང་ཐོག་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན་པ་དང་། ཀུམ་ཉན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་དང་ཅུབ་ཕྱོགས་ལ་སུ་སལ་ལྷན་གྱིས་དབང་འཇུག་བྱས་བྱུབ་ཡོད་པ་དང་། ས་གནས་དེ་དག་གི་ནང་པ་དང་ཉི་མུ་ནམས་སུ་སལ་ལྷན་དགོས་བྱུང་། རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཅས་ཏེ་ལོ་༤༤ཡི་རྗེས་ཡང་ན་སྤྱི་ལོ་༡༡༩༩ལོར་སུ་སལ་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་པོ་རིན་ཆེན་ཤུ་ཡིས་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་དབང་བསྐྱུར། ཁོང་གི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་དངོས་བྱུབ་འགོན་གྱི་སྤྱི་ལོ་ཡིན། དེ་ནས་ཤུ་ཡིས་ཀུམ་ཉན་གྱི་དབང་ཆ་ཁོང་ནས་འཕྲོགས།

ཆོས་རྒྱལ་ཉཱ་(༡༠༥༧ ནས ༡༡༠༡)དབང་ཆ་མུཅུལ་དང་སུསྤལ་གྱིས་ངེ་ལྟར་འཕྲོགས། དེའི་
སྐོར་ཀལྟན་གྱིས་སྟན་ངག་གི་སྐོར་ནས་ཡ་ང་བ་དང་ལུས་ཀྱི་བ་སྤྱུ་ལྡང་འགྲོ་བ་ལྟ་བུའི་སྤྲོད་རྗེའི་ཉམས་
ཅལ་དུ་བཏོན་ནས་བྲིས་པར་མཛད། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་རྒྱལ་པོ་ཇ་ལོ་ཀ་མི་ཉིར་ཀུལ། སྤྲིན་གྱི་བཞོན་
པ། བྲ་ཕར་སེན། ལ་ལི་ཏུ་དེ་བྱ། སོགས་ཀྱི་སྐོར་ཏ་ཅང་ཡིད་འཕྲོག་པ་དང་ཏ་ལས་པ་བྲིས་ཏེ་འདུག།

ཆོས་རྒྱལ་ཇ་ལོ་ཀ་གྱིས་ཀུ་ཏུ་ཀུ་ལྷ་མ་ཐུ་ར། ཀུ་ཏུ་བཅས་དབང་དུ་བསྐྱས་པ་ནི། ཀུ་ཐྲིར་གྱི་རྒྱལ་པོ་
ཞིག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་དབང་དུ་བསྐྱས་པར་མཛད་པ་དང་པོ་དང་།

ཁོང་གི་རྗེས་སུ་ཀུ་ཐྲིར་གྱི་མི་ཉིར་རྒྱལ་པོས་སྤྱ་འབྲེན་བྲས་ནས་རྒྱ་གར་སྤོ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོའི་
མཐའ་བར་དབང་དུ་བསྐྱས་ནས་ཚུར་ལོག་སྟེ་ཕེབས་སྐབས་ཅེས། ཀུ་ཏུ་དང་ལུ་པོ་སོགས་ཀྱང་དབང་དུ་
བསྐྱས། འདི་ནི་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཐེངས་གཉིས་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཆོས་རྒྱལ་སྤྲིན་གྱི་བཞོན་
པས་ལྷོ་ལྷོ་བར་དུ་དབང་དུ་བསྐྱས་ནས་འཆོ་བ་མེད་པའི་ཆོས་ཁབ་སྤེལ་མཛད་པ་ནི། ཕྱོགས་ལས་
རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་གསུམ་པ་ཡིན་པར་བཞེད་པ་དང་། དེ་རྗེས་བྲ་ཕར་སེན་གྱིས་ཨ་ཕཱྱིར་དམག་བྲངས་
ནས་རྒྱལ་པོ་བེ་ཀུ་དེ་བྱ་ཡིས་འབྲེན་བཟུང་བྲས་ཡོད་པའི་ཀུ་ཐྲིར་གྱི་ས་ཆ་སྤར་ཡང་ལག་དུ་བྲངས་པ་
ནི་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་བཞི་པ་དང་།

ཆོས་རྒྱལ་ལ་ལི་ཏུ་དེ་བྱ་ཡིས་སྤྱ་ཀ་པ་ཉིའི་རྒྱལ་པོ་དང་ན་བ་ཐུ་ཉིས་བཀྱར་བའི་ཀུ་ཏུ་ཇ་པ་ཉི་ཡ་ལོ་ཕམན་
ལས་རྒྱལ་ཁ་བྲངས་ཏེ་ཀ་ལི་རྟ། ཀོ་ཏ། ཀུ་ཏུ་ཀ་དང་། དེར་མ་ཐད་རི་པོ་མ་ལ་ཡ། ཀོང་ཀཱ། དུ་རི་ཀུ
ཨ་ཕཱྱི་དང་ཨ་པ་ག་ནི་སྟན་དང་བཅས་དབང་དུ་བསྐྱས་ཏེ། ཀུ་ཐྲིར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་རྒྱ་བསྐྱེད་
མཛད་པ་ནི་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ལྷ་པ་ཡིན་ནོ། མཐར་ཁོང་ལྷོ་རན་དུ་གྲོངས། ཁོང་གི་ཉིང་ན་
རྒྱ་གར་དུ་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་པོ་སྤྱ་ཡང་བྱང་ཡོད་པར་མ་མཛོན།

གྲོང་ཁྱེར་འཕྲོགས་སྤྱོད།

རྒྱ་ཏ་རྒྱ་ཁྱི་དང་པོ་ནས་གསུམ་པའི་བར་དུ་ཀུ་ཐྲིར་དུ་ཅུང་དུ་བྱེད་ཀྱང་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་བཅུ་
བདུན་བཅུགས་ཆར་ཡོད་པར་གསལ། དེ་ཡང་རྒྱལ་པོ་ལབ་གྱིས་ལོ་ལོར་(Lolor)སུ་རེ་རྒྱས་སོ་ར་ཀ་
པཱྱན་(Sorakpathan)། ཆོས་རྒྱལ་ཐུ་ངན་མེད་གྱིས་ལྷོ་ན་གར་(Srinagar)ཇ་ལོ་ཀ་གྱིས་ལུང་རྒྱ་
ཉི་ཐ་ཐུ་(Ujjadibama)། ཏཱ་ཀྱ་གྱིས་ཏཱ་ཀྱ་ཕུར་(Hushakpur)། ཏུ་ཀྱ་གྱིས་ཏུ་ཀྱ་ཕུར་(Jushakpur)།

ཀ་ཉིས། ཀ་ནིས་ཕུར་(Kanishhakpur)། ཨ་ནི་མཐུས་ཨ་ནི་མཐུ་ཕུར་(Abhimanupur)། ཉི་
རུག་གིས་ཉི་རུ་ཕུར་Hiranayapurམི་ཉིར་ཀྲལ་གིས་མི་ཉིར་ཕུར་(Hihirgpur)། ཁྲོང་ཁྲོང་
འདི་ནམས་ཀྱི་སྒོར་ཀལ་གིས་རྒྱས་པར་གྱིས་ཡོད་པ་དང་།

ཀལ་གིས་རྒྱལ་རབས་འདི་འགྲི་བར་མཛད་དུས་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་ནང་པའི་བསྟན་པ་དང་ཉི་རྒྱའི་
ཆོས་ལུགས་ལ་ཉམས་ཆགས་ཆེན་པོ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཀལ་ལ་དེ་ལྟར་མེད་པ་ཡིན།
རྒྱ་མཆན་གཞན་ཞིག་ནི་ཕུ་སྟེགས་དབང་ཕྱལ་པ་དང་ཁྲལ་འཇུག་པ་ཀལ་གིས་ཀྱང་། ཁྲིལ་ཕུར་ནང་དུ་
གྱིས་ཡོད་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་བཙུག་པ་ལྟར་འདས་ཁྲལ་འཇུག་གི་སྐུལ་པར་བཅིས་ཏེ་ཕུག་མཆོད་ཉི་རྒྱའི་
ལྷ་གཞན་དག་དང་འབྲེ་བར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ཡིན།

ཀལ་ལ་དུ་ནང་ཆོས་བརྒྱ་ཕྱག་བཅུ་གསུམ་བར་དུ་གནས། ཀལ་ལས་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་གཅིག་གི་
སྟོན་དུ་བྱོན་པའི་སྟན་པ་མཁན་ཤེམ་ཐུ་ཡིས་སངས་རྒྱས་སྐུལ་པའི་སྐུར་ངོས་བཟུང་ནས་ཕུག་མཆོད་
མང་དུ་བྱས་ནས་ཆོགས་རྒྱབས་པོ་ཆེ་བསགས།

ཀལ་གིས་མཐུ་སྐྱ་རྟ་སྐབས་ནས་བརྒྱ་ཕྱག་བཅུ་གཉིས་པ་བར་གྱི་རྒྱ་གར་དང་ཀལ་གི་རྒྱལ་
རབས་གྱིས།

ཀལ་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཕྲོ་བསྐྱར་ཆེན་པོ་བཞི་བྱུང་། དེ་ནམས་འཆེ་བ་མེད་པ་དང་ཞི་བའི་ཐོག་ནས་
བྱུང་།

ཀལ་ལ་དུ་འགོ་མ་ཁྲིལ་ཕུ་ནིས་སྐྱ་ཆོས་སྟེལ། ཁྲིལ་མད་ཕུར་ནང་དུ་ལྟར་བསྟན་པ་ལྟར་གྱི་སྐྱ་ཆོས་
བྱས།

ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་སྐྱ་དུས་སྐྱ་ནང་ཆོས་དར་སྟེལ་བྱུང་། ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་ཀལ་ལ་དུ་གཙུག་
ལག་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་སོགས་དཔག་དུ་མེད་པ་བཞེངས། ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱི་སྐུས་ང་ལོ་ཀྱིས་ཕུ་སྟེགས་
པའི་བསྟན་པ་སྟེལ་པར་བཤད། ཕྱིས་བཙུག་པ་ལྟར་འདས་ལ་དད་ནས་ནང་ཆོས་སྟེལ།

འཕྲོ་བསྐྱར་ཆེན་པོ་གཉིས་པ་ནི། རྒྱལ་པོ་ཨ་ནི་མཐུ་སྐབས་བྱུང་། དེ་དུས་ནང་པའི་ཆོས་ཆེས་
ཤུགས་པ་ཁྲལ་སྟེལ་ངང་ཡོད་པར་མཛོན། དེ་དུས་སྟོབ་དཔོན་སྐྱ་སྐབས་ཀལ་ལ་དུ་བཞུགས་ཡོད་པར་
བཤད། ཁོང་གིས་ཁྲིལ་གྱི་འདོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུ་པའི་ཆོས་ལ་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྐྱ་ཆོག་དང་

སྤྱིན་སྤྱིན་བྱ་ཆུ་སོགས་བཀག་འགོག་མཛད།

ཆོས་ཀྱི་འཕོ་བསྐྱར་གསུམ་པ། རང་པའི་སྟོབས་ལྷགས་གཅོག་ཆེད་ཀྱལ་པོ་གི་རྒྱར། སི་རྒྱ། གོ་སྤྱིའི་
བཅས་ཀྱིས་འཆར་གཞི་ངན་པ་བཏིང་ནས་རང་པའི་དགོན་པ་མང་པོ་གཏོར་ཤིག་བྱས། ཀྱལ་པོ་སི་རྒྱ་ཀྱིས་
སྤར་ཡང་དབང་ཕྱུག་གི་ལྷགས་བསྐྱར་ནས་བཅུགས།

གོ་སྤྱིའི་ཡིས་དབང་ཕྱུག་གི་ལྷགས་སྤར་ཡང་དར་སྤེལ་ལྷགས་ཆེན་པོ་བྱས། འོན་ཀྱང་འཆེ་བའི་
ལས་ལ་ནི་མ་འདྲག་གོ།

མེ་མུ་ལྷ་ཉན་གྱི་བཅུན་མོ་ཨ་མེ་ཉ་སྤྱུ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཁྱབ་འདྲག་བསྟན་མཁན་ཡིན་པས་ཀ་མྱིར་དུ་
ཁྱབ་འདྲག་གི་ལྷ་ཁང་ཐོག་མར་བཞེངས། ཡིན་ཀྱང་དབང་ཕྱུག་ལྷར་ཀྱན་གྱིས་མཆོད་འོས་སུ་གྱུར་མ་
བྱུང་ཅེས་བཤད།

ཆོས་ཀྱི་འཕོ་བསྐྱར་བཞི་པ། འདི་ནི་ཀྱལ་པོ་སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་། ཁོང་གི་སྤྱུ་དུས་སུ་
སྤར་ཡང་རང་པའི་ཆོས་དར་ཞིང་ཀྱས་པར་གྱུར། སྐབས་འདིར་དབང་ཕྱུག་པར་དགག་པ་ཆོབ་མཁན་ལྷ་
དུ་སྤྱུ་ཡང་མ་བྱུང་། མ་ཆད་གཉིས་ཀ་མཉམ་མཐུན་དུ་གནས། སྤྱིན་བཞོན་གྱིས་དབང་ཕྱུག་སོགས་ལ་
དགག་པ་ཙ་བ་ཉིད་ནས་མ་བརྒྱབས་པར་འཛུལ་སྤྱིང་ནང་སངས་ཀྱས་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་བསྟན་པ་རི་
ལྷར་བསྟན་པ་ལྷར་འཆེ་བ་འགོག་ཆུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གིས་ནད་བན་གི་ཉར་བཞེངས་པར་མཛད།
ཁོང་གིས་འཇིག་རྟེན་གང་པོའི་ནང་ལ་འཆེ་བ་འགོག་པའི་ཐབས་ཀྱི་ཆེན་པོ་མཛད།

སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་གཞུང་དུ་འབྱུངས། དེར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་དར་ཀྱས་ཆེན་པོའི་ཡོད་པ་ཡིན།
ཀ་མྱིར་སྤྱུ་རིན་ལ་ཨ་ཕ་ག་ནི་སྤྱན་དང་དུ་ཀེ་སྤྱན་བར་དུ་རང་ཆོས་ཁྱབ་སྤེལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཀ་མྱིར་
དུ་སངས་ཀྱས་ཀྱི་སྤྱུ་གཞུང་བཟོའི་ཚུལ་དུ་འགོ་མ་རང་བཞེངས་སུ་བཅུག་ཡོད་པར་བཤད། སྤྱིན་གྱི་བཞོན་
པས་ཀ་མྱིར་སྤྱུ་ལྷར་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༡༠ ར་མ་ལ་དབང་བསྐྱར་པར་བཤད།

ཁོང་ནི་ཆོས་ཀྱལ་སྤར་མེད་དང་ཀ་མྱིར་འཇིག་རྟེན་སུ་ནང་ཆོས་སྤེལ་མཁན་ཀྱལ་པོ་མཆོན་སྟན་གྲགས་ཅན་
གསུམ་པ་དེ་ཡིན། ཀ་ལྷན་གྱིས་མི་ལོ་སྟོང་བཞིའི་རིང་གི་ཆོས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་ལོ་ཀྱས་རྣམས་ཀྱང་ཀྱལ་
རབས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་བྲིས་ཏེ་སྤེལ། སྤྱི་ལོ་ ༡༡༥༠ ར་མ་ ༡༠༡༥ བར་དུ་ཀ་ལྷན་གྱིས་བྲིས་པའི་

ཀུན་གྱི་ཀླུ་རབས་རྩ་ཇ་ཏ་རིན་ཏི་པལ་ཆེར་སྐད་རིགས་མི་འབྲེལ་ ༡༧ ཅམ་ནང་བསྐྱར་ནས་སྒྲིལ་
ཡོད་པར་མངོན།



སྐྱོང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་ཀྱན་བཀོལ་ནས་བརྗོད་པ་འབྲི་བྱ།



ལྷ། རིམ་བཞིན། གྲིས་པ། རྣམ་དཔྱོད། འཕྲོག་པ། རྗེས་འབྲང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ། མཆོད་སྦྱིན།
སྐབས། འཆར་གཞི། འཕྲོ་བསྐྱར། བྱེད་སྒྲིལ། ལྷ་པོ། ལོ་རྒྱུས། པལ་ཆེར། སྒྲིལ་བ། འགས།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ཁོར་རྟགས་དང་འབྲིགས་རྟགས་ཐོངས།



- ༡) ཀུན་གྱིས་རྩ་ཇ་ཏ་རིན་ཏི་ཆོག་ལྷག་ཏུ་བརྩམས།
- ༢) རྩ་ཇ་རིན་ཏི་ལ་ལེའུ་བྱུག་ཡོད།
- ༣) ཀུན་རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྲམ་ཐེ་ཡིན།
- ༤) ཀུན་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་ཡིན།
- ༥) ལྷ་ཆོན་པོ་ལ་དད་པ་ཆོན་པོ་ཡོད།
- ༦) ཆོས་ཀླུ་ལྷ་པོ་མེད་ཀྱི་སྐུ་ལ་པོ་ཇ་ལོག་ཡིན།
- ༧) སྦྱོར་གྱི་བཞོན་པས་དམག་བཏང་ཏེ་ཀླུ་བ་ལས་ཆོས་སྒྲིལ་ཏེ་རྣམ་པར་ཀླུ་བ་རྩ་ཆེར་བཟུང་།

- ༡) སྤྱི་ལོ་༡༩༣༥ལོར་སིཊ་ལ་ཐུ་སལ་མཱན་གྱི་དམག་སླེབས།
- ༢) དབང་ཕྱག་པ་དང་བྱུང་འཇུག་པ་ཀུན་གྱིས་སངས་རྒྱུ་བྱུང་འཇུག་གི་སྤྱལ་པར་ངོས་ལེན་བྱས།
- ༣) ཀལྱིར་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཕོ་བསྐྱར་ཆེན་པོ་ལན་གསུམ་བྱུང་།
- ༤) རད་བན་བི་རྩར་ཐུ་ངན་མེད་ཀྱིས་བཞེངས།
- ༥) སྤྱི་ལོ་༡༩༥༠ ལོར་ ༡༩༥༥ བར་རྒྱ་ཏ་རྒྱུ་ཁྱིམ་དུ་རིགས་བཞི་བཅུ་ཞེ་དགུའི་ནང་དུ་བསྐྱར།
- ༦) ཀལྱིར་དུ་ཆོས་ཀྱི་འཕོ་བསྐྱར་གསུམ་པ་རྒྱལ་པོ་སྤྱིན་གྱི་བཞེན་པའི་སྐུ་དུས་སུ་བྱུང་།
- ༧) འཛིག་རྟེན་ནང་ལ་ནང་པའི་ཆོས་སྤེལ་མཁན་རྒྱལ་པོ་གཉིས་མ་གཉོགས་མ་བྱུང་།
- ༨) ཀལྱིར་དུ་ནང་ཆོས་བརྒྱ་ཕྱག་བཅུ་གསུམ་པ་བར་དུ་གནས།

ཁག་གསུམ་པ།

འོག་གི་བྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བློས།



- ✍️ ༡) ཀལྱིར་དུ་ཆོས་ཀྱི་འཕོ་བསྐྱར་གཉིས་པ་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་དུས་སུ་བྱུང་ངམ།
- ✍️ ༢) རྒྱལ་པོ་སྤྱིན་གྱི་བཞེན་པ་ཡུལ་གང་དུ་འབྱུངས།
- ✍️ ༣) ཆོས་རྒྱལ་ཐུ་ངན་མེད་ཀྱིས་གྲོང་བྱུང་གང་བཅུགས།
- ✍️ ༤) སིཊ་འི་ཡུལ་དུ་ཐུ་སལ་མཱན་གྱི་དམག་ནམ་སླེབས།
- ✍️ ༥) ཀལྱིར་སྟོན་བའམ་ལྟ་གང་གི་རྒྱུ་འཇུག་ཡིན།
- ✍️ ༦) རྒྱ་ཏ་རྒྱུ་ཁྱིམ་ཆོས་ལུགས་ཡིན་ནམ་ཆོས་ལུགས་བཅད་ཡིན།
- ✍️ ༧) རྒྱལ་རབས་མཁས་པ་ཀལྱིར་གྱི་ཡབ་ཀྱི་མཆན་ལ་ཅི་ཞུ།
- ✍️ ༨) ཀལྱིར་གྱི་ཨ་ཁུའི་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།
- ✍️ ༩) སངས་རྒྱུ་བྱུང་ཆོས་སྤེལ་མཁན་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་གསུམ་པོ་སྤྱི་དང་སྤྱི་ཡིན་ནམ།
- ✍️ ༡༠) ཀལྱིར་གྱིས་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་གང་ནས་སྒྲངས་སམ།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་སྟོང་པ་ཀུན་གོང་གི་སྟོབ་ཆན་ལེགས་པར་བསྒྲགས་ཏེ་སྟོང་།

- ཀ) ཀལྱན་.....རྗེས་ལབ་.....འོན་ཀྱང་.....དེའི་གསུང་ལའང་.....
བཅོས་མིན་.....ཡིན་ནོ།།
- ཁ) ཆོས་རྒྱལ་.....སྐུ་དུས་.....དར་སྤེལ་བྱུང་ཐུང་མེད་.....གཙུག་ལག་ཁང་
སོགས་ཀྱིས་.....ཐུང་མེད་ཀྱི་.....ཐུ་སྤྲེགས་པའི་.....སྤེལ་བར་བཤད།
- ཁ) སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་.....ལུངས་.....དེར་.....ཆོས་དར་
 རྒྱས་.....ཡིན། ཀ་ནི་ལྡན་སྐུ་འཛིན་ལ་.....བར་དུ་.....ཁྱབ་སྤེལ་.....ཡིན།
 ཁོང་གིས་སངས་རྒྱས་.....བཟོའི་ཚུལ་དུ་.....བཞེངས་སུ་བཅུག

ཁག་ལྔ་པ།

མིང་ཆོག་དཀར་བ་རྣམས་ཀྱི་གོ་དོན།

- གནས་བཅས། = གཞིས་ཆགས།
- རྣམ་དཔྱོད། = རྣོ་ཁོས་ཀྱི་ཅལ།
- ཆ་རྒྱུ། = མཐུན་རྒྱུ། རྒྱ་ཆ།
- བཏོངས་པ། = ཤེས་བཞིན་དུ་བསད་པ། སྟོག་དང་བཤམ་བར་བྱས་པ།
- མུ་ལྷ་རྒྱ། = དང་སྟོང་རྒྱས་པས་བཅུམས་པའི་དགའ་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུ།
- རྩ་སྤྲེག། = དང་སྟོང་སྟོག་མཁར་གྱིས་བཅུམས་པའི་དགའ་བྱེད་དང་རྩལ་རྟེན་མའི་ལོ་རྒྱུས།
- ཐུ་སྤྲེགས་པ། = ཐུ་བ་ངན་པ་བདག་ཏུ་ཐུ་བའི་ཐུ་ལ་བཞེན་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པར་འདོད་མཁན་
 ཀྱི་མི་རིགས།
- གཙུག་ལག་ཁང་། = གཙུག་ལག་ནི་གསུང་རབ་ཡིན་ལ། དེ་བཞུགས་ཡོད་པའི་ནང་ལ་གཙུག་ལག་
 ཁང་ཟེར།
- དབང་ཐུག་གི་ལུགས། = ཐུ་སྤྲེགས་པའི་ལུགས་ལ་གོ་དགོས།

ནུག་གཞིན་ཚིད་གཏམ།

ངོ་སྤྲོད། ཨ་པ་ནོར་བུ་ཀླས་ནས་ཆེ་སྤྱི་མའི་དོན་ལ་མཆི་འདོན་པ་དང་། བྱུག་བསྐྱོར་རེ་མཛད་པའི་སྐྱབས་
ཤིག་ལ། ལང་ཆའི་བྲེགས་པ་དང་ལྷན་པའི་བྱ་ཆ་ཞིག་གིས་ཨ་པ་ནོར་བུའི་བྱད་གཟུགས་དང་ཀ་བའི་
སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱན་མཐོང་ནས་འབྲུ་སྤྲོད་བྱེད་པར་མཐོང་སྟེ། ཨ་པས་འཆི་བ་མི་ཉག་པ་དང་ཀ་བའི་སྤྱུག་
བསྐྱེལ་ནམས་རང་དབང་མེད་པར་མི་ཀྱན་གྱིས་སྤྲོད་དགོས་པ་མ་ཟད། དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་ལ་བསྟེན་ཏེ་
མ་གཏོགས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱན་ལས་ཐར་ཐབས་མེད་པའི་སྐྱོར་དཔེ་མཆོན་དང་བཅས་ཏེ་གོ་བཅུག
དགོས་པ། སྤྱོད་ཆོན་འདི་བརྒྱུད་དེ་སྤྱོད་སྤྱུག་ཀྱན་ལ་སྤྱིའི་ཡར་རྒྱས་དང་མཉམ་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡར་
རྒྱས་ཅམ་ཞིག་ཁག་ཅན་ཡིན་པའི་སྐྱོར་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་མི་ཀླད་པོ་ཀྱན་ལ་བཅི་བཀྱར་བྱེད་དགོས་
པའི་སྐྱོར་བཤད་ཡོད། དེར་མ་ཟད་མི་ཀླད་པོ་ཀྱན་ལས་སྤྱིར་ཡོན་ཏན་ཅམ་མིན་པ་མི་ཆའི་ཉམས་སྤྲོད་
གི་ཡོན་ཏན་ཡང་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་སྤྱབ་པས། ན་གཞིན་ཀྱན་གྱིས་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས་པ་གཤམ་
ཆོན་པོ་ཡིན།

སྤྱོད་ཆོན།

བདེ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཞེས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ནང་ཆེ་འཕེལ་བ་ཞེས་པའི་སྤྲོད་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། སྤྲོད་དེ་ནང་
ཨ་པ་ནོར་བུ་ཟེར་བ་ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་དང་ལྷན་ཞིང་གཟུགས་བཟང་ལྷན་སྐྱེས་ཆོགས་པ་ཡོད་ཀྱང་།
རྒྱ་ཆེ་ཐོལ་པ་ལས། ཀླས་པས་གཟུགས་སྤྱུག་གཟུགས་ནི་མི་སྤྱུག་བྱེད། །

ཀླས་པས་གཟི་བརྒྱུད་འཕྲོག་ཅིང་མཐུ་སྤྱོད་པས་ཉམས། །

ཀླས་པས་བདེ་བ་འཕྲོག་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བསྐྱེད། །

ཀླས་པས་འཆི་བྱེད་ཀླས་པས་མདངས་ཀྱང་འཕྲོག། །གསུངས་པ་བཞེན་ཀ་བའི་

གཤེད་མས་བཅོམ་ནས་ལུས་ཀྱི་གཟི་མདངས་ཉམས། གྲོ་སྒྲིལ། སྟོང་སྒྲིལ། མགོ་ལག་འདར་ཞིང་ལག་
 བར་འཁར་རྒྱག་ཐོགས་ནས། ཁོ་རང་གི་ཁང་པ་དང་ཉེ་བར་སངས་རྒྱས་འོད་སྤང་གི་རིང་སྒེལ་གཟུངས་
 སུ་བཞུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཅན་བཟང་གིས་འོད་འབར་ཞུ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་ལུས་ཀྱིས་
 བསྐྱོར་བ་སྐྱོར་བ་ཞིན་ངག་གིས་མ་ཉི་འདོན། ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་
 སྟོམ་བཞིན་ཡོད་པ་ན། ལང་ཆོས་དེགས་པའི་གཞོན་ནུ་ཞིག་གོས་དང་སྟོད་སྤང་གྲོན། མིག་ཤེལ་ནག་པོ་
 ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱལ། ལག་པར་སྟོག་བརྟན་གྱི་སྤྱང་དཔེ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་ངར་ཤྲགས་ཀྱིས་ཀྱང་པོའི་མདུན་དུ་
 སྟེབས། དེ་ཞིག་ཀྱང་པོ་ལ་ཉལ་ས་ནས་མིག་ཤེལ་སྤང་དེ། མིག་རིག་གོ་བལྟས་ཏེ་ལུས། དེ་ནས་ཁོས་
 ཀྱང་པོ་ལ་སྤྲུག་བྱོ་བའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་གོས་སྤང་གི་ལྷམ་ཁུག་(POCKET) ནས་ལག་ཕྱིས་དཀར་པོ་
 ཞིག་བཏོན་ནས་སྒྲ་བཀའ་སྟེ་འདི་ལྟར་ཟེར། ཀྱང་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས། འདུག་སྤངས་དང་བྱ་བྱེད་ཀྱི་
 གཞན་དང་མི་མཐུན་པ་འདུག་པ། དེའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན་དེས་པ་དང་།

ཀྱང་པོས་ལང་ཆོ་དར་ལ་འབབ་པའི་གཟུགས་མཛེས་གཞོན་ནུ་ཁྱོད་ང་ལ་ཉོན། ང་ཡང་ལོ་འགའི་སྟོན་
 ལ་གཞོན་ནུ་ཁྱོད་ལས་གསུམ་ལྷན་ལྷག་པ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱགས་ན་གྱི་ལིང་རྟ་ཡང་ཟེན་སྤྱབ་པ་ཡོད་པ་
 ཡིན། བྱང་ཁའི་འགྲོང་ཡང་བཟུང་སྤྱབ་པའི་སྟོབས་ཤྲགས་ཡོད་པ་ཡིན། ལག་པ་གཅིག་གིས་ནས་ཁལ་
 གསུམ་ཡར་གཏོགས་སྤྱབ་པ་ཡིན། རྣམ་མཁའི་བྱ་ལྟར་ཡར་འཕགས་ཏེ་མཆོངས་སྤྱབ་པའི་གཟུགས་པོ་
 ཡང་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། མཐོན་པོའི་རི་ཡང་འཛེགས་པ་ཡིན། ཆེན་པོའི་ཆུ་ཡང་བཀལ་བ་ཡིན། ལྷ་བའི་ཁྱུར་
 ཡང་ཁྱུར་སྟེང་། ཁྱོད་པོའི་ཟས་ཀྱང་བཟུང་། གར་པོའི་ཆང་ཡང་བཏུངས་སྟེང་། ག་མདོག་དཀར་ཞིང་
 མཛེས་ལ་གཟུགས་བཟང་སྤྲོན་སུམ་ཆོགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན། སྤམ་བྱ་ལེགས་མོའི་གོས་ཀྱང་གྲོན་པ་ཡིན།
 དེ་ན་ཐང་ཆེ་བའི་རྒྱན་ཡང་བཏགས་པ་ཡིན། རོ་བཅུད་ལྷན་པའི་ཞིམ་མངར་ཟས་ཀྱང་ཐོས་པ་ཡིན། བང་
 ཅལ་ཅན་གྱི་རྟ་བཟང་པོ་ཡང་བཞོན་སྟེང་། གཞོན་པའི་དུས་སུ་ཅིད་ཀྱི་མ་བྱས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། དེ་
 དུས་འཆི་འོངས་བསམ་པ་ག་ནས་ཡོད། ཀྱ་བའང་འོངས་མ་སྟུམ། གཉེན་བྱང་དང་མཛའ་བཤེས་ཀྱི་
 མཉམ་བཟའ་བཏུང་དང་གར་ཅི་སྟེ་དབྱངས་ལ་གཡེངས་ནས་མགོ་བོ་འཁོར་བའི་ཐོག་ཀྱང་བའི་གཤེད་མ་
 གཡོ་ཅན་ཁོ་འཇབས་ནས་འོངས་ཏེ་ཅར་གྱིས་མནན། རང་ཀས་པ་རང་གིས་མ་ཆོར། ཆོར་བའི་དུས་སུ་
 ཕྱིས་ཆར་འདུག་པས་བྱེད་ཐབས་ཟད། སེམས་སྒྱུ་བའི་ངང་ཅིག་པར་འཕྱར་ཡོད་པའི་མེ་ལོང་ལ་ལྟ་དུས།

སྤར་གྱི་གདོང་ལེགས་མོ་དེ་སྤེ་ཆན་གྱི་མདོང་ལྟར་ལ་སྤྱུག་བོ་བ་ཞིག་ཏུ་སོང་འདུག། སྤྱིར་ན་ལུས་སེམས་
 ཐམས་ཅད་ཉམས་ཆར་འདུག། མགོ་ནས་རྒྱུ་ལ་དབར་སྤར་གྱི་ཤ་མདོག་ལེགས་མོ་མཛེས་པོ། མཁེགས་
 བོ་དང་བྲང་པོ་དེ་ལུས་མི་འདུག། གཞོན་ཅུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྟོས་དང་། སྤྱ་ལོ་དུང་ལྟར་དཀར་སོར་སོང་བ་འདི་
 འབྲུས་རྩེས་ཀྱིས་ལེགས་པར་བཀྲས་ནས་ནག་པོའི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་དག་པ་མིན། འཆི་བདག་མཆིལ་
 མའི་རྒྱང་མདའ་དཀར་སོས་ལོག་སྟེ་ཡིན། འབག་སྒྲུལ་གྱོན་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་འདི་ཡང་བྱ་ཆུང་རྒྱགས་
 པའི་ཞོ་གཉེར་མིན། འཁོར་བའི་ལས་ལ་མགོ་བོ་འཁོར་ནས་ཆེ་ཆད་ལོ་མང་འདས་པའི་གྲངས་ཀ་དུས་
 གྱི་ཕོ་ཉམས་བྲིས་པ་ཡིན། ལྟ་དུས་མིག་ཟེམ་ཟེམ་མང་བ་འདི་ཡང་མིག་ཏུ་བྱད་ཤིང་ཆོན་པའི་དུད་པ་སོང་
 བ་མིན། གསལ་བའི་དབང་པོ་ཉམས་པས་རབ་རིབ་ཀྱིས་བསྐྱེདས་ནས་བྱེད་ཐབས་ཟད་པས། མཐོང་
 བའི་རེ་བས་ད་དུང་མིག་ཟེམ་ཟེམ་ཀྱིས་བལྟས་ཏེ་ཡིན། ལག་པས་རྩ་བ་བསྐྱོར་ནས་ཉན་པ་འདི་སྒོག་ཏུ་
 གསང་གཏམ་ཡོད་པ་ལ་རྩ་བ་གཏད་དེ་ཉན་པ་མིན། རྩ་བའི་དབང་པོ་ཉམས་པས་སྒྲ་ཀུན་ཤར་རེ་ཐོས་
 པའི་རེ་བས་ཡིན། ལྷ་ཆུ་ཐིག་ཐིག་གཟག་པ་འདི་སྤྱ་ཏིག་གི་དོ་ཤལ་བརྒྱན་པ་མིན། གསལ་འཆེར་ལང་
 འཆོའི་ཆབ་རོམ་དེ་གདུང་བྱེད་ཉེ་མས་བཞུད་པ་ཡིན། དཀར་མཛེས་སོ་ཡི་བྲེང་བ་ལྟར་བ་འདི་ཡང་གསར་
 དུ་སྤྱེ་འདོད་ཀྱིས་བརྩེས་པ་མིན། ཆེ་འདིའི་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་ཆད་རྩོགས་ནས་ཟ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་བསྐྱུས་པ་
 ཡིན། ཁ་དག་མི་གསལ་སྤྲད་ཆ་ལྡན་ལྟེ་སྤྱེ་བ་འདི་སྤྲད་རིགས་གཞན་ཞིག་ཤོད་པ་མིན། གཞོན་དུས་
 འཆི་བ་མ་བྲན་ནས་མཛའ་གྲོགས་ཀུན་མཉམ་དོན་མེད་དག་འབྲུལ་སྤྱེ་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ལྟེ་ཡང་ཨ་ཐང་
 ཆད་པ་ཡིན། གདོང་ལ་སྤུལ་བསྐྱུས་ཤིང་མདོག་དན་སྤྱེ་སོབ་སྤྱུག་བོ་འདི། སྤེའུ་འབྲུལ་འདོད་ཀྱིས་སྤེའུའི་
 འབག་གྱོན་པ་མིན། གཡལ་པོའི་ལང་ཆོ་ཕྱིར་བྱེད་བས་མི་སྤྱུག་པའི་རང་མདོག་དངོས་སུ་བསྟན་པ་ཡིན།
 མགོ་བོ་ཡུག་ཡུག་བྱེད་པ་འདི་ལས་མེད་པ་གཞན་ཞིག་ལ་འབྲུ་བ་མིན། གཤེན་རྩེ་ཁོ་ཡི་དབྱུག་པའི་སྟེ་
 ཐོག་པས་མ་བཟོད་པར་ཁྲད་པ་འདར་བ་ཡིན། འགོ་དུས་ལམ་ལ་ཁ་གཏད་ཅིང་སྤྱིར་ནས་གཤེར་འགོ་
 བ་འདི། རྒྱ་ཁབ་སྤྱ་མོ་སྟོར་ནས་འཆོལ་བ་མིན། ས་ལ་ལང་ཆོའི་ནོར་བུ་དང་བྲན་པ་སྟོར་བའི་རྩམ་འབྲུར་
 ཡིན། ལངས་ཆེ་རྒྱུ་ལག་བཞི་ཀ་བཅུགས་ནས་འབྲེང་དགོས་པ་འདི་དུད་འགོའི་ལད་མོ་བྲས་པ་མིན།
 རྒྱུ་ལས་རང་ལུས་མ་ཐེགས་པས་ལག་པས་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ཡིན། སྤྲོད་དུས་གཟུགས་སོ་རང་
 དབང་མེད་པར་ས་ལ་ལྟར་བ་འདི་ཡང་གཞན་ཀུན་ལ་ཁྲོས་ཏེ་མིན། ཡན་ལག་ཀུན་གྱི་བརྒྱུ་སྤྱུལ་དབྱང་

པ་སོ་མའི་སོན་བཏབ་སྟེ་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྲས་བུ་ལེན་པའི་ཐབས་སོ་མ་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡིན་
 བོ། །ཆད་པོས་ང་ཁྱིད་ཀྱིས་སྟོང་རྗེ་བྱེད་དགོས་མེད། རས་རང་ལུགས་ཀྱི་གོས་གྲོན། རང་ལུགས་ཀྱི་
 བཟའ་བཏུང་ལ་ལོངས་སྟོང་། ཆེ་འདིར་མི་དང་བསྐྱུན་ནས་ཡ་རབས་ཀྱི་སྟོན་པར་བསྐྱབས། བྱི་མར་པན་
 པའི་དམ་ཆོས་ལ་འབད་བཅོན་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡིན། ད་ནི་ག་དུས་འཆི་ཡང་འགྱོད་པ་སྟེ་ཅམ་མེད།
 ཁྱེད་ཀྱན་ནི་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་ཆགས་ནས་དམ་པའི་སྣ་ཆོས་བྱ་འདོད་དང་བྱེད་ལོང་མེད་པར་འཁོར་
 པའི་ལས་ལ་མགོ་བོ་འཁོར་ནས་ཉིན་མཆོད་འདའ་བར་བྱེད། སྤར་ཡིན་ན་མི་ཀྱན་གྱིས་དམ་པའི་ཆོས་
 གྲོག་པ་དང་མཆི་འདོན། དེར་སང་ནི་འཇིག་རྟེན་དགའ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་འདོད་པའི་བསྐྱུན་བཅོས་
 སོགས་གྲོག་པ་དང་། གྲོག་བརྟན་དང་སྟེ་ལེན་པ་སོགས་བྱེད་ཅིང་རྟེན་དཀའི་མི་ལུས་འདི་སྟོང་ཟད་དུ་
 བཏང་། སྤར་སྐྱལ་པ་བཟང་པོའི་དུས་སུ་མཆོད་པའི་ཡོ་བྱད་སྣ་ཆོགས་པ་སོགས་ཏེ་དགོན་པ་དང་ལྷ་ཁང་
 རྣམས་སུ་སོང་ནས་སྐྱ་གསུང་བྲགས་རྟེན་ཀྱན་མཇུག། མཆོད་པ་སྤལ་ཏེ་གསོལ་བ་སྦྲོན་ལམ་འདེབས་
 པ་སོགས་བྱེད། །ད་ནི་གྲོག་བརྟན་དང་སྟེ་སོགས་ཉན་ནས་པེ་ནི་དང་དུས་ཆོད་ཀྱན་འཕྲོ་བརྒྱག་ལ་གཏོང་
 བ་མ་ཟད། བརྒྱ་འཕྲོག་འཛིང་ཁབ་ལ་སོགས་པ་མ་རབས་ཀྱི་སྟོན་པ་ཁོ་ནར་འབྲུག་པའི་སྟོབ་སྟོན་བྱེད།
 མཐའ་ན་སྟེ་གྲུ་ཆུང་དུ་རེ་ཡིན་ནའང་རང་ལ་དགོས་པ་དང་པན་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་མ་སྦྱང་བར་གསོད་
 བཏུབ། རྒྱན་འཇུག་དང་ལོག་གཡེམ། ཆང་བཏུང་བ་དང་ཐ་མག་བཏུང་བ་སོགས་སྟོན་པ་རན་པ་སྣ་
 ཆོགས་སྦྱང་། ད་ལྟ་འཇམ་བུ་སྤྱིང་འདིར་བྱི་ཡི་དངོས་པོ་ཅི་ཅམ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་ཡང་སེམས་ལ་བདེ་
 སྦྱིད་ནི་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད། དེ་ཡང་ནང་བསམ་སྟོང་ལ་ཡར་རྒྱས་མེད་པའི་སྟོན་དང་། ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་
 མ་ཤེས་པའི་ལན་ཡིན། དང་པོ་བྱི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱང་མི་ཡི་བདེ་སྦྱིད་ལ་དམིགས་ནས་བཏང་བ་
 ཡིན། ད་ལྟ་ནི་དེ་ཀྱན་མི་ཡི་ཞི་བདེ་དང་སེམས་སྦྱིད་འཕྲོག་མཁན་ཞིག་གྱུར་ཏེ་ཡིན་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་
 གསལ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །དེར་དུས་ཀྱི་མཆོན་ཆ་ཀྱན་ནི་ལྷག་པར་དུ་འཇིགས་སྤང་ཅན་ཞིག་འགྱུར་ཏེ་ཡིན།
 དང་པོ་མིས་བཅོས་ཀྱང་ད་ལྟ་ནི་མི་རང་ལ་གཞོད་པ་དང་། དགག་མི་བྱུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཏེ་ཡིན་ནོ། །གལ་
 ཏེ་བྱམས་སྟོང་རྗེ་དང་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལྟ་བུའི་དུག་མཆོན་འཇིགས་སུ་བུང་
 བ་ཀྱན་བཅོ་རྒྱུ་པར་བཞག། དེའི་བསམ་སྟོང་ཡང་འཁོར་བ་མེད་འགོ་གཞོན་ཏུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ས་གཞི་རྟོག་པ་
 ལ་རིག་པ་སོ་མའི་ས་བོན་བཏབ་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན། ད་ལྟ་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་འབྲུ་བ་དང་ཁྱེད་མི་དགོས།

ཆས་པ་ཁོས་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་ལ་གད་མོ་ཤོར་གྱིན་སྐྱག་ནས་ཡོད། ལོ་ཁ་ཅིག་གི་རྒྱུ་ནས་ཁྱོད་ལ་
 ཡང་ཆས་པ་འདི་བའ་ཆེན་ཁོ་སྤེལ་ནས་འོང་། ངས་བཤད་པ་འདི་ཀྱན་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱ་བར་མི་འགྲོ། ཆད་པོ་
 འཆོལ་ནས་ཡིན་བསམ་ཡོང་། ཁྱོད་ཡིད་མ་ཆེས་ཀྱང་ཉམས་སྤྱོད་ནང་ནས་སྤྱུས་ཏེ་འོང་། དེང་སང་ཆེ་
 ལོ་མར་འགྲིབ་པས། ང་ཡི་ལོ་ཙམ་སྤྱོད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོན་མོ་ཡིན། ཅས་ཟེར་བ་དང་གཞོན་པ་དེ་མ་
 དགའ་ནས་ཆད་པོ་ལ་འདི་ལྟར་སྤྱུས། མི་ཆུན་ཁྱོད་འདྲ་བྱུས་ཏེ་མི་ཁ་བྱི་ཁ་ཉི་ཡིན་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱོན་དུ་
 མཆོན་ནས་དུག་གིས་རང་སྟོག་བཅད་ནས་ཤི་བ་དགའ་ཟེར་བས། ཆད་པོ་ཁྱེད་འཇུག་དང་བཅས་ཏེ་
 ཏེ་མི་ཀྱན་གྱིས་ནད་མེད་ཆེ་རིང་ཡོང་བར་སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གསོལ་བ་སྤྱོན་ལམ་
 འདེབས། ཆེ་རིང་པོ་ཡོང་བ་དང་། སྤྱིད་ཅིང་རྒྱགས་པ་འདོད་པ་ལ་ཆས་པ་མི་འདོད་ཟེར་ན། ཤིན་ཏུ་སྤེལ་
 པའི་སྤྱོད་ཆ་ཡིན། གཞོན་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤི་ན་སྤྱིད་པོ་ཡོད་འགྲོ་བསམ་མཁ། ཤི་ཡང་སྤྱིད་པོའི་རྒྱ་ནི་ཏེ་
 ཅང་དགའ་མོ་ཡིན། ཆེ་འདིར་དགེ་སྤྱིག་སྤངས་སྤང་རེ་བྱས་ནས། དམ་ཆེག་དང་སྤོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་
 བསྐྱང་ཡོད་ན། ཤི་ཡང་བདེ་འགྲོ་ལྷ་མིའི་ལུས་རྩིན་ཐོབ་ནས་སྤྱིད་པོ་འདྲ་ཡོད་འགྲོ། དེ་མིན་དཔུལ་བ།
 ཡི་དྲགས། དུད་འགྲོ་སོགས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྤྱང་ནས་སྐྱག་བསྐྱེད་དཔག་མེད་སྤྱོད་དགོས། ངས་ནི་
 ལུས་པོ་ཆས་པ་རུང་མ་ཤི་བར་ཞག་གཅིག་ཡིན་ཀྱང་གསོན་པོར་བསྐྱད་ནས། མཆི་འདྲ་འདོན། སྤྱིག་སྤྱོད་
 དགེ་སྐྱབ་རེ་བྱས། དུག་བསྐྱོར་བ་རེ་བསམ་གསུམ་ན་བསམ་གྱི་འདུག་གཞོན་དུས་ནི་འཆི་བ་མ་འདྲན་ནས་
 གློ་གཤེད་དང་བག་གཤེད་ཁོ་ནས་དུས་འདའ་བར་བྱས། ད་ནི་སྤྱར་བྱས་ལ་འགྲོད་པ་སྤྱི་ཡང་བྱེད་ཐབས་
 མི་འདུག་ཅས་ཟེར་བས། གཞོན་ལུ་དེ་གློ་འགྱུར་ཏེ་ཆད་པོ་འདིས་བཤད་ལུགས་ལ་ལེགས་པར་བསམ་
 བ་ཤིན་ཏུ་བདེན། སྤྱུས་པའི་མཐའ་མར་ཆད་པོ་འཆི་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་འདུག་པས། ད་ནི་ང་རང་ཡང་
 ཆས་པ་དགོས་པས། མ་ཆས་པར་མ་འཆི་བར་ཐར་ས་མི་འདུག་བསམ་ནས། བདེན་ནོ། བདེན་ནོ། ཆད་
 པོ་ཁྱོད་ཤིན་ཏུ་བདེན་ནོ། མིག་གིས་མཛོན་གསུམ་མཐོང་བ་དང་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པས་ངོ་འཕྲོད། སེམས་
 ལ་ཡང་འབབ་པ་བྱུང་། ཆས་པའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ནི་མ་འོངས་བར་ཐར་ས་མེད་པ་དེ་མཛོན་གསུལ་བྱུང་།
 ད་འོན་ཆས་པའི་སྐྱག་བསྐྱེད་འདི་ལས་ཐར་བའི་ལམ་དང་ཐབས་ཤིག་ཡོད་ན་གློ་རྒྱུང་ང་ལ་འདྲ་པོར་
 ཤོད་ཅས་ཟེར་བས། ཆད་པོ་དགའ་བ་དང་བཅས་འཇུག་དཔུལ་ཏེ། དེ་ཡི་ཐབས་ཀྱང་ཡོད་ལ་བྱེད་ལས་
 ཀྱང་སྤྱོད་པ་ཡིན། སལ་ཆེར་བྱེད་ཀྱང་མི་དགོས་ཟེར་བ་ན་.....། གཞོན་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཟེར་དོན་གང་

ཡིན། ངས་ཏ་མ་གོ་ཟེར་བས། བླ་པོས་ད་ལྟ་ཐུན་པའི་བསྐྱལ་མཐའ་འདི་ལ་ནད་རིགས་དང་རྒྱུན་དུ་
 བར་ཆད་ཀྱིས་འཆི་བ་མང་བས་རྒྱས་ནས་འཆི་བ་ནི་ཉུང་ཤས་ཡིན། དགོས་རྒྱུ་མི་འཆི་བའི་ཐབས་དགོས་
 གྲང་དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཁ་དཔེར། རྒྱུས་པའི་མཐའ་མར་འཆི། ལང་པའི་མཐའ་མར་འགྲེལ། བསགས་
 པའི་མཐའ་མར་ཟད། ཟེར་བ་ལྟར་མཐར་ཆད་མ་འཆི་དགོས། སྤོན་བྱོན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དང་།
 རྒྱུས་ཆེན་དམ་པ་ཀུན་གྲང་ཐུང་ལས་འདས། ད་ལྟ་བཞུགས་པ་ཀུན་གྲང་འདའ། བྱེད་རང་གཅིག་
 ལུ་མ་གཤི་བ་ག་ནས་བསྐྱེད། དེ་བས་ཆེ་ཕྱི་མར་པན་པའི་ཆོས་ཤིག་བྱེད་ཀྱས་ན་ནི། རྒྱས་ཏེ་ལུས་པོ་རྒྱད་
 ན་ཡང་འཆི་དུས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པར་དགའ་སྤྱིའི་གདེང་ཞིག་ཡོད་པས། དོན་མེད་མི་ཆེ་མ་ལུང་
 པར་ཉིན་དང་མཆན་དུ་ཆོས་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས། ཆོས་ཤིག་བྱས་ཡོད་ན་འཆི་བ་ཐོག་ཏུ་བབས་
 གྲང་བྱ་རྒྱུང་པ་བྲིས་འགྲོ་བ་དང་མཆུངས། རྒྱ་བ་དང་འཆི་བ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་དང་ལམ་འདི་ལས་
 ལྷག་པ་གཞན་མེད། དུས་མ་འདའ་བར་དེ་རིང་ཉིད་ནས་འབད་བཅོམ་གྱིས། མ་གོ་ན་ཁ་ཆིག་ཏུ་འགྲོ་ཉིན་
 ཡོད་པས། རང་དོན་རང་གིས་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས་ཟེར་བས། གཞོན་པས། བླ་པོ་བྱེད་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་ཀུན་
 སེམས་ལ་པན་པོ་འདུག འོན་ཀྱང་ནང་མི་གཉིས་བྱང་ཀུན་གྱིས་ལས་དོན་དང་། པར་གཏོང་རྒྱུ་ལེན་
 སོགས་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལས་འགྲོ་མང་བས། ལོ་འགའ་ཞིག་ཁོམ་པ་མི་འདུག ལས་དོན་དེ་ཀུན་ཆར་
 བ་དང་ངེས་པར་ཆོས་ཤིག་བྱ་ཡིན། དེ་དུས་ངེད་གཉིས་འཕྲད་དགོས་ཟེར། བླ་པོ་དེ་ཤིན་ཏུ་མ་མགུ་
 བར། རྒྱུ་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་བཅས་འདི་ལྟར་བཤད། བྱེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ནི་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་སྤྱིང་པ་
 ཡིན། གཞོན་དུས་ངས་གྲང་དེ་ལྟར་བསམ་པ་ཡིན། ལས་འགྲོ་ནི་མི་རྒན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་བཞིན་གཏོང་གིན་
 གཏོང་གིན་མང་དུ་མང་དུ་འགྲོ། འཇིག་རྟེན་ཁ་དཔེར་ཡང་འཁོར་བའི་ལས་ལ་ཆར་རྒྱ་མེད། གཉི་ལྷག་
 གཉིད་ལ་ཆོས་རྒྱ་མེད། ཟེར་བ་ལྟར། ལོ་རེ་བཞིན་ལས་ཀ་མང་དུ་མང་དུ་འགྲོ། ལས་མ་ཆར་གོང་ན་མི་
 ཆེ་ཆར་ནས་ཐལ། ཕྱི་བཤོལ་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་ནས་མི་ཆེ་སྤྱིང་ཟད་དུ་བསྐྱལ། བྱེད་ལ་ཆོས་
 བྱེད་འདོད་དང་བྱེད་ལོང་མེད་པ་ངས་གསལ་པོར་མངོན། བྱེད་ལ་ཆོས་ཀྱི་སྐལ་བ་མི་འདུག དོན་མེད་
 འཆོལ་གཏམ་མང་བར་རང་ལུ་སྤྱོད། བླ་པོ་ལ་མ་ཉི་འདོན་དུ་བཅུག་ཟེར་ནས་འཁར་བ་ས་ལ་
 བསྐྱེན་ནས་.....ཨོ་མཆི་བ་རྒྱུ་.....ཟེར་ཡིན་ཡང་ལང་བ་དང་གཞོན་པ་དེ་སྤྱོད་འགྱུར་ནས་འདི་ལྟར་ཟེར།
 བླ་པོ་བྱེད་རང་གིས་དེ་ལྟར་ཟེར་ལུགས་ག་ནས་ཡོད། ང་ལ་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཡོད།

འདི་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་སྟོན་ཡིན་ཅེས་ཟེར་ནས་མཆོད་རྟེན་དེ་ལ་བསྐྱོར་བ་ལན་
གསུམ་བསྐྱོར་ནས་སོང་དོ། གད་པོ་ཡང་གཞོན་པ་དེ་ཡི་སྟོ་ཁ་ཆོས་སུ་བསྐྱར་ཐུབ་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་
དང་སྟོ་སེམས་ངང་མཆི་འདོན་ཞིང་ནང་དུ་ལོག་སོང་།།

སྟོང་ཆན།

ནང་གསེའི་རྩི་བ།

- ༡༽ བ་ཞོར་བུ་མཐོང་བ་དང་གཞོན་ཅུ་དེས་གང་བྱས།
- ༢༽ ཆོས་ཞེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར།

ནང་གསེའི་རྩི་ལན།

- ༡༽ བ་ཞོར་བུ་མཐོང་བ་དང་གཞོན་ཅུ་དེས་སྐྱུག་གོ་བའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་གོས་ཐུང་གི་ལྷམ་ཁུག་
(POCKET) རྣམ་ལག་བྱིས་དཀར་པོ་ཞིག་བཏོན་ནས་སྒྲ་ལ་བཀག།
- ༢༽ ཆོས་ཞེས་པ་ནི་རང་སེམས་འདུལ་བའི་ཐབས་ཞིག་ལ་ཟེར།

བྱེད་སྒྲུ།

- ༡༽ སྟོ་བ་ཐུག་ཀྱང་ལ་ག་བའི་དུས་སུ་ཐུག་བསུལ་ཅི་འདྲ་རེ་སྟོང་དགོས་པའི་སྐྱོར་ལ་གྲོས་བསྐྱར་གྱིས།
- ༢༽ འདིན་བྱའི་སྟོ་བ་ཐུག་ཀྱང་ལ་སྐྱུང་འདི་སྟོས་གར་གྱི་ཚུལ་དུ་འཁྲབ་བཅུག།

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།

- ✎ ༡༽ བ་ནོར་བྱ་གཞོན་དུས་སུ་གང་དང་གང་བྱས་ཐོང་།
- ✎ ༢༽ ཀ་བའི་དུས་སུ་སྤྱག་བསྐལ་གང་འདྲ་རེ་ཐོང་དགོས་སམ།
- ✎ ༣༽ མི་ཀུན་གྱིས་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱིས་བ་ཟེ་ནས་གང་དང་གང་བྱས་སམ།
- ✎ ༤༽ མྱོག་བརྟན་དང་མྱ་སོགས་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་གང་དང་གང་བྱས།
- ✎ ༥༽ ཕྱི་དེ་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་མང་དགས་པས་སྐྱོན་ཅི་བྱུང་།
- ✎ ༦༽ གཞོན་ཀྱངས་ཅིའི་ཕྱིར་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཁོམ་པ་མི་འདུག་ཟེ།
- ✎ ༧༽ མཐར་ཀླད་པོས་ཆོས་རྒྱུ་བྱེད་པའི་སྐོར་ལ་བཀའ་སློབ་ཅི་ཞིག་སྤྲུལ།

ཁག་གཉིས་པ།

མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

གཡས།	གཡོན།
འགྲོ་དུས་སྐྱར་ནས་ག་ལེར་འགྲོ་བ་འདི་	སྐད་རིགས་གཞན་ཞིག་ཤོད་པ་མིན།
ལྟ་དུས་མིག་ཟེམ་ཟེམ་མང་བ་འདི་	སྤྱི་ཤིང་གི་དོ་ཤལ་བརྒྱན་པ་མིན།
ལག་པས་རྒྱ་བ་བསྐྱོར་ནས་ཉན་པ་འདི་	མཐུ་རུས་ཆེ་ནས་གཞན་ལ་ལྷགས་སུ་བཏབ་པ་མིན།
སྒྲ་ཆུ་ཐིག་ཐིག་གཟག་པ་འདི་	རྒྱ་ཁབ་ལྷ་མོ་སྐྱོར་ནས་འཆོལ་བ་མིན།
ཁ་དག་མི་གསལ་སྐད་ཆ་ལྡབ་ལྡིབ་སྤྲོ་བ་འདི་	མིག་ཏུ་བྱུང་ཤིང་སྐྱོན་པའི་དུད་པ་སོང་བ་མིན།
སྐྱོད་དབྱགས་འཆང་ཞིང་སྤྱ་འདེབས་པ་འདི་	སྐོག་ཏུ་གསང་གཏམ་ཡོད་པ་ལ་རྒྱ་བ་གཏད་དེ་ཉན་པ་མིན།

ཁག་གསུམ་པ།

འོག་གི་མིང་ཆོག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

མྱོ་ཁ། རྣམ་འགྱུར། གཤམ་རྗེ། གཟུགས་མཛེས། སྐྱོན་ལམ། དགེ་སྤྱིག
 དོ་ཤལ། བཤེས་གཉེན། ཐོས་པ། ཁ་ཏ།

འགའ།	=	ཁ་ཅིག ལ་ལ།
གྱི་མིང་ན།	=	ན་མཆོག་གས་ཤུལ་དུ་བྱང་བའི་ན།
ཅེ་ཤོད།	=	གད་མོ་དང་ལྟན་ཅིག་ཅིད་མོ་ཅེ་བའི་བག་ཡངས།
དོ་ཤལ།	=	ཐོང་བ་ཁྲགས་མགོ་མཉམ་ཞིང་དགྱིལ་ན་ཐོང་སྟེ་མར་འཕྱང་བའི་ཐོད་རྒྱན་དང་བྱང་ རྒྱན་རིགས་ཤིག།
ཆབ་རོམ།	=	དར་རམ་འབྲག་པ།
རམ་འདེགས།	=	རོགས་རམ།
དབྱང་ཐག།	=	སྟེང་ནས་ཐུར་དུ་བཏང་བའི་ཐག་པ།
ལས་འཕྲོ།	=	ལས་ཀྱི་བྱས་མ་ཆར་བར་ལུས་པ།
མགུ།	=	ཡིད་ཆེས་པ། འཐད་པ།
ཕྱི་བཞོལ།	=	ཕྱིར་འགྱངས་པ་འཕྱིར་ཕྱིར་འཐེན་པ། ཞག་འགྱངས་གཏོང་བ།
ཏབ་ཤ།	=	རྒྱ་ལོར་སོགས་འཕྲོག་པའི་བྱ་སྟོད།
ཅེ་ལ་རྩང་།	=	སྟོ་རྩ་རྩང་བ། སྟོང་བ་རྩང་བ།
ཏབ་རྒྱལ།	=	འདོད་རམ་གྱིས་པར་རྒྱལ་རྩར་རྒྱལ་བྱེད་པ།
ས་མཁན།	=	ལམ་སྟོན་མཁན།
ཁ་ཏ།	=	བསྐྱབ་བྱ།

སྤྱིར་གཞུང་དང་སྐྱེར་གྱི་ལས་ཁུངས་སོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཆེན་དང་ཚོགས་ཚུངས་ཁག་དང་། གཞན་ཚོགས་འདུ་ཆེ་ཆུང་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འགྲོ་སྐྱོང་གང་དང་གང་བྱུང་བ་རྣམས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་པཎས་ནས་བཞག་དགོས་པའི་ཆེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། དེས་ན་རང་རེའི་སྤྱི་ནང་དུ་ཚོགས་འདུའི་ཟིན་བྲིས་འབྲི་སྐབས་ཆ་རྒྱུན་གང་དང་གང་ཆེད་དགོས་པ་རྣམས་ངེས་པར་ཤེས་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་འདུའི་ནང་དུ་དོན་ཆེན་ཆེ་ཆུང་ཅི་འདྲ་རེ་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་ལ་ཐག་གཅོད་དང་བསམ་འཆར་རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་རྣམས་གྲོས་བསྟུར་གྱི་ངོ་བོ་དང་གནད་དོན་ལ་གཞིགས་ནས་ཆད་ལྷག་མེད་པར་འགོད་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཚོགས་འདུའི་ཟིན་བྲིས་ནི། ཚོགས་འདུ་ཁག་གི་ནང་གྲོས་བསྟུར་བྱུང་བའི་དོན་དག་གལ་ཆེན་རིགས་དང་། ཐག་གཅོད་བྱུང་བའི་གནད་དོན་ཁག་ཇི་ལྟར་བཞེན་གསལ་པོར་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། ཚོགས་འདུའི་ཟིན་བྲིས་འགོད་སྐབས་ཆེད་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན།

- ༡) ཚོགས་འདུའི་མིང་།
- ༢) ཚོགས་ཡུལ་དང་དུས་ཚོད།
- ༣) ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་གྱི་མཆན། ཚོགས་འདུར་ཁག་ལེན་མཁན་གྱི་ཀུན་གྱི་མཆན་ཐོ།
- ༤) ཚོགས་འདུར་གཏན་འབེབས་བྱུང་བ་དང་དོན་གནད་རྣམས་ཁ་གསལ་འགོད་པ།
- ༥) ཟིན་བྲིས་འགོད་མཁན་གྱི་མིང་འབྲི་དགོས་པ་བཅས་སོ། །

དཔེ་མཆོན།

༄༅། །མང་ཡུལ་གཞོན་ནུ་ཆོག་ས་པའི་ཆོག་ས་འདུ་ཐེངས་༡༢ པའི་ཟིན་ཟིས། །

ཆོག་ས་དུས། ཕྱི་ལོ་༡༠༡༤ ལྷ་༡ ཆོས་༡༩ ཉིན།

ཆོག་ས་ཡུལ། མང་ཡུལ་གཞོན་ནུ་ཆོག་ས་པའི་ཡིག་ཆང་།

གཙོ་སྤྱོད་གནང་མཁན། ཆོག་ས་གཙོ་.....། ཆོག་ས་གཞོན་.....། ཟུང་ཆེ་.....། ཟུང་ཡིག་གཞོན་པ།.....།

དདུལ་གཉེར་.....། ཆོག་ས་མི་.....། ཆོག་ས་མི་.....། ཆོག་ས་མི་.....། ཆོག་ས་མི་.....།

ཆོག་ས་འདུའི་ནང་དུ་དོན་ཆན་ཆེ་ཆུང་ཀུན་གྱི་སྐོར་ལ་སྐྱེང་མོལ་བྱུང་བའི་ཐོ་གཤམ་གསལ།

༡༽ ཕྱི་ལོ་༡༠༡༤ ལྷ་༡ ཆོས་༡༤ དམངས་གཞུང་དགའ་སྟོན་གྱི་ཉིན་མོ་ཟླ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལ་སྤྱོད་བཅི་ཞུ་བའི་ཆེད་འཕྲུལ་དང་ཀུན་གྱི་ནང་དུ་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་ལོ་རྣམས་གྱི་འབྲུ་པར་དང་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་ཞིག་ཟུང་ཡིག་གཞོན་པའི་བཅོ་བཏོད་བྱ་རྒྱ།

༢༽ སྐུ་མགོན་གཙོ་ཐོ་དང་མི་མང་རྣམས་གསོལ་ཇ་དང་གསོལ་ཆོག་ས་གྱི་བྲ་སྤྱིག་རྣམས་ཨ་ཞང་བསམ་གཏན་དང་བཀའ་ཁིས་གཉིས་ཀྱིས་མཛད་རྒྱ།

༣༽ ཉིན་དེར་སྟོན་ཐུག་ཀུན་གྱི་གར་ཅེད་སྐྱོད་བྱུངས་དང་རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་དཔལ་ལོ་དཔལ་ལོ་ཀུན་གྱི་ཐུག་ལས་འགའས་ཅན་ཀུན་གྱི་འགྲེམ་སྟོན་མཛད་པ་ལ་ཅེ་ས་གང་ཐོག་ནས་ཆོག་ས་མི་ཡོངས་ཀྱི་རོགས་རམ་མཛད་རྒྱ།

༤༽ ཆོག་ས་མི་རྣམས་དགའ་སྟོན་གྱི་ཞག་གཅིག་གི་སྟོན་ལ་བྲ་སྤྱིག་ཀུན་ཆ་ཆང་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་བྱ་རྒྱ།

ཟིན་ཟིས་འགོད་མཁན། ཟུང་ཆེ་དེས་དོན་རྣམ་རྒྱལ།

གསལ་བསྐྱགས་འབྲི་ཚུལ།

གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དང་། སྐྱེད་གྱི་ལས་སྡེ་སོགས་ཀྱིས་སྐབས་སྐབས་སུ་གོ་གནས་སྤྱོད་པ་
སོགས་འགོངས་ཕྱིར་གསལ་བསྐྱགས་སྡེལ་བར་བྱེད། དེ་བཞིན་སྐྱེད་གྱི་ལས་སྡེ་ཆེན་པོ་ཀྱིས་ཀྱང་
སྐབས་སྐབས་ལ་ལས་བྱེད་པ་ཡིན་ཕྱིར་གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཆ་རྒྱུན་ཁ་ཅིག་
ཆང་དགོས།

༡) ལས་ཁུངས་གང་ཡིན་གྱི་ཁ་བྱང་།

༢) བརྗོད་གཞི་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན།

༣) གསལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ཨང་གངས་/ ཕྱི་ལོ་/ ལྷ་ཆོས།

༤) དེ་དག་གིས་ཆང་རྒྱུ་བྱས་བསྐྱགས་དེ་གང་གི་ཕྱིར་ཡིན་ཚུལ་བཅས་འབྲི་དགོས།

གསལ་བསྐྱགས་ཀྱི་དཔེ།

༡༡། །སྐུ་ཞབས་/ལྷ་མ་ བཟུངས་དབང་ཕྱུག་གིས་ལོ་ ༣ ན་རང་རེའི་ལས་ཁུངས་ལ་དཔོན་པོའི་གོ་
སར་བཞུགས་ཏེ། གཞུང་གི་ལས་ཀྱི་ལ་རང་གི་ཁང་པའི་ལས་ལྷ་བྱར་ཐུགས་ལ་བོར་ཏེ། ཞབས་ཏོག་
ཏ་ལས་པ་ཞུས། རོ་རས་༡༠༡༤ ལྷ་༡ ཆོས་ ༡༡ ཉིན་གཞུང་ཞབས་ཀྱི་དུས་ཆོད་ཆང་སྟེ་བྱར་ལ་
བཞེངས་བྱ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་ལས་ཁུངས་འདིའི་ནང་དུ་ཕྱག་ལས་མཛད་མཁན་གཞུང་གི་ཞབས་ཞུ་
བ་ཅི་ཅམ་བཞུགས་ཡོད། ཆང་མ་ཉིན་གྱང་རྒྱུ་ཆ་ཆོད་༣- ༣༠ རོག་ཁོང་ལ་སྐུ་མགོན་དང་མཛལ་དར་
འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན་པས། ཆང་མ་དུས་རོག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཆོགས་ཁང་ཆེན་པོར་ཕེབས་དགོས་པའི་གསལ་
བསྐྱགས་སུ།

རིག་མཆོ་ཆེ་རིང་སྟོབས་ལྡན།

ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་པོས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༤ ལྷ་༡ ཆོས་ ༡༧ ཉིན་སྟེལ།

འབྲས་བུས།

༡) ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ།

༢)